

# SICHER ZUHAUSE

& unterwegs

 **GU VH | LUKN**  
Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover  
Landesunfallkasse Niedersachsen

Ausgabe 4 | 2021



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



## Eis ohne heiß

Was Winterschwimmer an  
ihrem Sport so mögen





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

# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser,

„Plüsch okay, Details oh je“, titelte die Zeitschrift „Test“ Ende 2020, als sie Plüschtieren an den pelzigen Kragen ging. Zwar fand man im Vergleich zum letzten Test kaum gesundheitsgefährdende Schadstoffe in den beliebten Weihnachtsgeschenken, empfohlen wurden dennoch nur 11 der 22 getesteten Schmustiere. Was war da los?

Viele Plüschtiere sind in Verpackungsfolie gehüllt. Ist sie zu dünn, kann ein Kleinkind daran ersticken, sollte sich die Folie so auf sein Gesicht legen, dass sie angesogen wird und an Mund und Nase haften bleibt. Klar: keine Empfehlung.

Umweltschadstoffe oder Flammschutzmittel, die, zumindest in den nachgewiesenen Mengen, nicht in Plüschtiere gehören, führten ebenfalls zu mangelhaften Bewertungen; immerhin knuddeln und knutschen Kinder ihre Kuscheltiere so hingebungsvoll, dass dadurch Spuren gesundheitsgefährdender Substanzen in ihren Körper gelangen. Keine Empfehlung.

Leider sind Plüschtiere kein Einzelfall. Zwar gibt die EU-Spielzeugrichtlinie umfassende Regelungen für sicheres Spielzeug vor, dennoch steht es in den

Produktwarnlisten oft an vorderer Stelle – weil sich Kleinteile lösen oder das Material leicht entflammt.

Was heißt das für die Weihnachtsgeschenke?

Riecht das Spielzeug „irgendwie nach Chemie“? Ist der Klingelton des Spielzeughandys schrill und nervig? Ist das Spielzeug nach Ihrem Empfinden eigentlich zu billig? Kriterien wie diese sind sichere Hinweise, vom Kauf abzusehen.

### Mehr lesen?

#### **www.spielgut.de**

Der gemeinnützige Verein verleiht das orangefarbene Gütesiegel „spiel gut“. Ausgezeichnetes Spielzeug erfüllt Kriterien wie Förderung der kindlichen Phantasie, Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten und Sicherheit.

#### **www.produktwarnung.eu**

Rubrik „Baby und Kind“. Produkt-rückrufe von Spielzeugen und Kinderkleidung.

## Inhalt

### KURZ GEMELDET

3 Fragen an...	3
Brandschutz für Senioren – Checkliste	3
Was rät Oma?	3
Spezieller Kopfschutz für E-Biker	7
Küchen-Wunden schnell versorgt	7
Upsi – Vorlesen und Mitmachen	7
Rollator – sicher auch im Winter	14
Stürze sind ein tödliches Risiko für ältere Menschen	14
Alte oder gebrauchte Feuerwerkskörper richtig entsorgen	14

### GESUNDHEIT

Sicher gut hören	4
Fitte Füße	11
Wenn die Winterdepression alle Jahre wieder kommt	12

### FREIZEIT

Eisbaden – nur gut vorbereitet ins eiskalte Nass	8
Eisschwimmen kann man lernen. Aber sehr vorsichtig!	8

### KINDER

Kindersitze: Gebrauch nur aus vertrauenswürdigen Händen	10
---	----

Impressum	15
-----------	----

## Sicheres Silvester-Feuerwerk

## 3 Fragen an...

... **Dr. Christian Lohrer**, Experte für Explosivstoffe und Pyrotechnik an der Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung (BAM), zum Thema Feuerwerkskörper.



### Darf man bereits früher erworbene Feuerwerkskörper noch benutzen?

Für Feuerwerk gibt es im Normalfall kein Verfallsdatum. Daher können bereits erworbene Feuerwerkskörper grundsätzlich noch verwendet werden, wenn keine offensichtlichen Beschädigungen vorliegen. Allerdings verlieren Feuerwerkskörper, die über einen längeren Zeitraum in einem feuchten Umfeld aufbewahrt wurden, manchmal ihre volle Funktionsfähigkeit. Sie sollten vor Gebrauch erneut auf Beschädigungen überprüft werden.

### Worauf ist beim Gebrauch von Feuerwerkskörpern zu achten?

Zunächst die Bedienungsanleitung

gründlich lesen und unbedingt die Sicherheitshinweise beachten! Silvesterfeuerwerk darf nur im Freien gezündet werden. Es sollten sich keine Hindernisse oder leicht brennbare Gegenstände in der Nähe befinden. Für alle Anwesenden gilt ein Sicherheitsabstand von acht Metern. Sofern nicht explizit erlaubt, wie bei Wunderkerzen, dürfen Feuerwerkskörper nie aus der Hand, sondern grundsätzlich nur vom Boden aus gezündet werden.

### Weshalb sind illegale Feuerwerkskörper so gefährlich?

Viele enthalten einen Blitzknallsatz, der im Vergleich zum Schwarzpulver deutlich heftiger reagiert. Zudem ist nicht gewährleistet,

dass vom Moment des Anzündens bis zum Zünden des Knallkörpers auch genügend Zeit bleibt, um den benötigten Sicherheitsabstand zu erlangen. Die Explosion eines Blitzknallkörpers in der Hand kann zu sehr schweren Verletzungen führen. Deshalb darf man nur legales und geprüftes Feuerwerk verwenden – erkennbar an der Registrierungsnummer in Verbindung mit dem CE-Zeichen sowie an der Gebrauchsanleitung.

Das Interview führte Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer.

Weitere Informationen:  
[www.bam.de/silvester](http://www.bam.de/silvester)

## Brandschutz für Senioren – Checkliste

Bei einem Wohnungsbrand sind ältere Menschen besonders gefährdet. Die kostenlose Checkliste „Brandschutz für Senioren“ hilft ihnen und ihren Angehörigen, das individuelle Gefährdungsrisiko im Brandfall richtig einzuschätzen. Die Checkliste thematisiert Lebens- und Wohnsituation, Elektroinstallation und Geräte sowie Fluchtwege. Die Auswertung erfolgt innerhalb der Bandbreite „keine offensichtliche Gefahr“ und „erhebliche Risiken“.

### 2. Wohnsituation.

Rauchmelder retten Leben, daher gibt es in fast allen Wohnräumen. Darüber hinaus lassen sich viele Brände vermeiden.

Es werden Kerzen oder Öllampen genutzt.

Ein Kamin oder Ofen wird genutzt.

Der Elektroherd hat keine automatische Abschaltfunktion.

Der Gasherd hat keine Zündsicherung.

In Flur- und Schlafräumen gibt es keine Rauchwarnmelder.

In der Wohnung befinden sich leicht entzündliche Substanzen wie Spiritus oder Lampenöl.

Volle oder leere Spraydosen stehen in der Nähe von elektrischen Geräten.

In der Wohnung haben sich Zeitungen, Papirkartons...

Weitere Tipps zur Brandprävention und die Checkliste unter:  
[www.rauchmelder-lebensretter.de/verhalten-im-brandfall/senioren/](http://www.rauchmelder-lebensretter.de/verhalten-im-brandfall/senioren/)  
PM/Woe

## Was rät Oma?

Manchmal stinkt es Oma. Zum Beispiel, wenn in der Gießkanne das Wasser zu lange gestanden hat und Algen oder Schmutz faulig muffeln. Dann mischt Oma Essig und Wasser im Verhältnis 1:1, gibt die Flüssigkeit in die Gießkanne und lässt das Ganze zwei Tage einwirken. Wie immer, nimmt Oma sich dabei fest vor, die Gießkanne ab sofort immer vollständig zu leeren. Oma eben.





# Sicher gut hören

„Wie steht es eigentlich um mein Gehör?“ Diese Frage stellen sich viele Menschen erst dann, wenn ihre Hörfähigkeit bereits nachlässt. Dabei ist früheres Reagieren angezeigt. Im Straßenverkehr zum Beispiel ist das Unfallrisiko stark erhöht, wenn Warnsignale nicht oder nicht rechtzeitig gehört werden.

## Studie: doppelt so hohes Unfall-Risiko

Gutes Hören dient nicht nur der Kommunikation, sondern auch der Sicherheit. Dies belegt eine Studie der Universität von Kalifornien in Irvine, bei der die 275.000 teilnehmenden Personen ihr Hörvermögen nach eigenem Ermessen einschätzen sollten. Ergebnis: Bei denjenigen mit „leich-

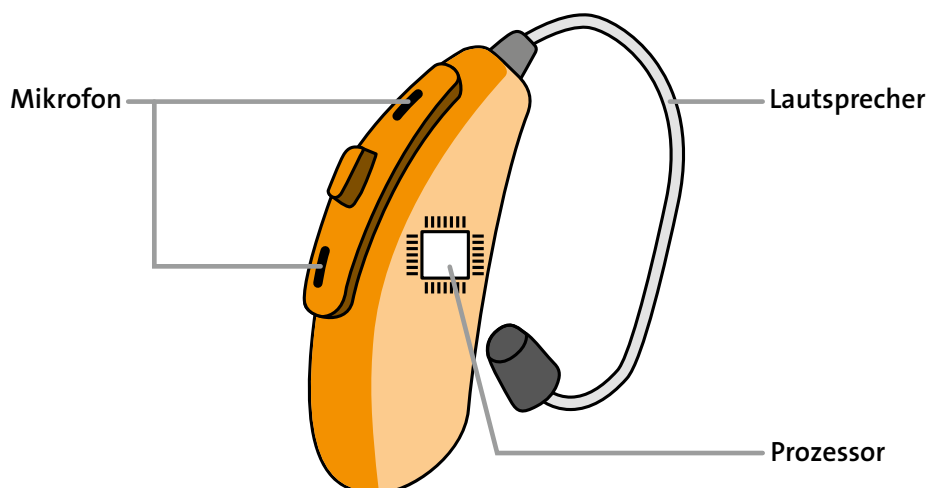
teren“ Hörproblemen lag das Unfallrisiko im Vergleich zu denjenigen mit „exzellentem“ oder „gutem“ Gehör um 60 Prozent höher. Bei „mittleren“ Hörproblemen war das Risiko bereits um 70 Prozent erhöht, bei „größeren“ Problemen sogar um 90 Prozent. Im Straßenverkehr zeigte sich der Zusammenhang zwischen Hörvermögen und Unfallrisiko am deutlichsten;

Menschen mit stärkeren Hörproblemen hatten ein um 240 Prozent erhöhtes Risiko, einen Verkehrsunfall zu erleiden.

## Höreinschränkung nicht in Kauf nehmen

Auch Helga Kurze aus Bremen hat erlebt, dass sich ihr eingeschränktes Hörvermögen stark auf ihren Alltag

## So funktioniert ein HdO-Hörgerät



Hörgeräte bestehen aus einem Mikrofon, Verstärker und Lautsprecher. Das Mikrofon nimmt die Geräusche auf und wandelt sie in elektrische Impulse um. Ein Prozessor mit integriertem Mikrochip verarbeitet das Signal. Der Chip kann so programmiert werden, dass nicht mehr gut gehörte Töne verstärkt werden. Das Gerät erkennt Störgeräusche, zum Beispiel Straßenlärm, und

filtert sie heraus. Die aufbereiteten und verstärkten Töne gelangen über den im Ohrstück integrierten Lautsprecher in den Gehörgang des Trägers. Bei In-dem-Ohr-(IdO)Hörsystemen werden die Töne direkt in den Gehörgang, bei Hinter-dem-Ohr-(HdO) Hörgeräten durch einen kleinen Schlauch übertragen.

Die Fördergemeinschaft Gutes Hören (fgh) bietet auf ihrer Homepage [www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de) ein breites Spektrum an Informationen rund ums Hören sowie einen Online-Hörtest an.

Wissenswertes zum Thema Schwerhörigkeit gibt es auf der Homepage des Deutschen Schwerhörigenbundes e. V. unter [www.schwerhoerigkeit.de](http://www.schwerhoerigkeit.de)

und ihre Sicherheit ausgewirkt hat. Die 88-Jährige hörte schon vor ein paar Jahren nicht mehr gut, schob den Besuch bei einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt (HNO) immer wieder auf. Die mit der Höreinschränkung verbundenen Einschränkungen nahm sie in Kauf. „Ich war in Gesprächen eher ruhig, um nichts Falsches zu sagen oder an unpassenden Stellen zu lachen.“ Als Fußgängerin im Straßenverkehr wurde die Seniorin zunehmend unsicher. Sie sah sich vor dem Überqueren einer Straße sicherheits halber immer mehrmals nach heran nahenden Fahrzeugen um.



Helga Kurze aus Bremen sagt von sich selbst, dass sie ihre Hörfähigkeit schon früher hätte überprüfen lassen müssen.

Ihre Angehörigen drängten Helga Kurze, zum HNO-Arzt zu gehen. Er stellte tatsächlich eine Hörminderung fest und verordnete ihr ein Hörgerät. Inzwischen hört sie wieder gut, geht selbstbewusster durch den Alltag und räumt ein, dass sie ihre Hörfähigkeit schon früher hätte überprüfen lassen müssen. „Ich habe mit meiner Schwerhörigkeit jahrelang ganz schön gefährlich gelebt, wenn man bedenkt, was alles hätte passieren können.“

Von Stella Cornelius-Koch, Journalistin, Bremen.

## „Elektro-Fahrzeuge können Schwerhörige gefährden.“

### Wie stellt man fest, dass es Zeit ist, einen HNO-Arzt aufzusuchen?

Dr. Bernhard Junge-Hülsing: Anhaltspunkte bieten Alltagssituationen – beispielsweise, wenn man jemanden bittet, den Fernseher lauter zu stellen. Das Gleiche gilt, wenn man bei einem Gespräch mit einer Person in einem anderen Raum nachfragen muss oder wenn man im Auto bei laufendem Radio den Mitfahrer nicht versteht. Das Problem ist, dass die meisten Patienten erst spät zum HNO-Arzt gehen, obwohl sie schon seit Jahren von einem Hörgerät hätten profitieren können. Daher sollte man als jüngerer Mensch alle fünf Jahre und ab 50 alle zwei Jahre einen Hörtest machen oder wenn sich schlagartig etwas am Hörvermögen verändert.

### Wird Schwerhörigkeit bzw. das Tragen eines Hörgerätes noch immer als Makel empfunden?

Die Akzeptanz ist dank der modernen Technik und der geringeren Sichtbarkeit eines Hörgerätes

inzwischen auch bei jüngeren Patienten gestiegen. Dennoch ist Schwerhörigkeit immer noch mit einem gewissen Stigma behaftet, weil sie mit Dummheit assoziiert wird.

### Welches Risiko stellen leise Elektrofahrzeuge für Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung, z. B. E-Roller und E-Autos, dar?

Elektro-Fahrzeuge können Schwerhörige gefährden. Sie bedeuten aber für alle Menschen ein gewisses Risiko, da auch Normalhörende sie kaum hören können – insbesondere, wenn sie bei geringer Geschwindigkeit kein künstliches Motorengeräusch erzeugen. Daher sollte man sich im Straßenverkehr nicht nur auf sein Gehör, sondern auf alle Sinne verlassen.

### Was können hörbeeinträchtigte Menschen tun, um ihre Sicherheit zu Hause und im Straßenverkehr zu erhöhen?

Optische oder vibrierende Signale können stark schwerhörigen Menschen zusätzliche Sicherheit bie-



Dr. Bernhard Junge-Hülsing ist niedergelassener HNO-Arzt in Starnberg und Landesvorsitzender des Bayerischen Landesverbandes der HNO-Ärzte.

ten. Das wichtigste ist und bleibt jedoch eine optimale Versorgung der Schwerhörigkeit mit einem Hörgerät. Dieses sollte regelmäßig getragen und durch einen Hörgeräteakustiker gewartet werden. Das ist umso wichtiger, weil das Gehör neben dem Gleichgewichtsorgan und den Augen auch der Orientierung im Raum dient. So weiß man, dass man mit einem guten Hörvermögen vier- bis sechsmal seltener stürzt.

## Das hören wir

Die Hörfähigkeit wird von der Tonhöhe (Frequenz in Hertz) und der Lautstärke (Dezibel) bestimmt. Der Hörbereich liegt bei einem gesunden Menschen zwischen 20 und 20.000 Hertz. Pro Jahrzehnt nimmt die obere Hörgrenze um etwa 2.000 Hertz ab.

Alter	Frequenzbereich in Hertz (Hz)
10 Jahre	bis ca. 18.000 Hz
20 Jahre	bis ca. 16.000 Hz
30 Jahre	bis ca. 14.000 Hz
40 Jahre	bis ca. 12.000 Hz
50 Jahre	bis ca. 10.000 Hz
60 Jahre	bis ca. 8.000 Hz
70 Jahre	bis ca. 6.000 Hz

## Küchen-Wunden schnell versorgt

Beim Arbeiten mit Messern ist eine Schnittverletzung schnell passiert. Für kleine Schnittwunden sollten deshalb Pflaster und Verbandsmaterial in der Küche griffbereit sein. Eine ordentliche Wundversorgung stoppt die Blutung, verbaut Keimen das Eindringen in die Wunde und lindert den Schmerz. Die Wunde sollte weder mit den Fingern berührt noch ausgewaschen werden. Und so geht's:

### Bei kleinen Schnittwunden:

1. Einen ausreichend großen Pflasterstreifen abschneiden oder (verpackt) auswählen. Die Wundauflage muss größer sein als die Verletzung.
2. Beim Entfernen der Pflaster-Schutzfolie die Wundauflage nicht berühren.

3. Zuerst die Wundauflage auf die verletzte Stelle legen, dann die Pflasterstreifen fixieren.

### Bei großen Schnittwunden:

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

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



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

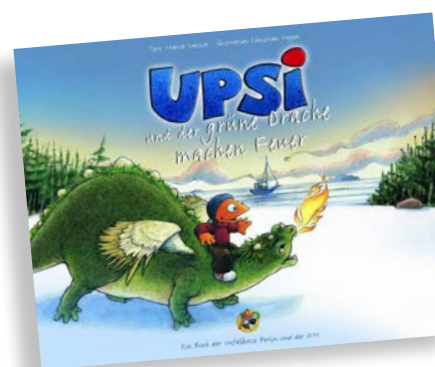


## Spezieller Kopfschutz für E-Biker

E-Bikerinnen und -biker sind mit bis zu 25 km/h unterwegs und damit schneller als nichtmotorisierte Radfahrende. Die hiesige Norm für Fahrradhelme prüft allerdings nur eine Aufschlaggeschwindigkeit von 19,5 Stundenkilometern. Wer ein E-Bike fährt und insbesondere Schläfen und Nacken stärker schützen will, sollte deshalb beim Helm-Kauf auf die Norm NTA 8776 achten. Sie gilt in Holland für motorunterstützte Fahrräder mit bis zu 45 km/h. Helme, die diese Norm erfüllen, werden auch in Deutschland angeboten. *Woe*

## Upsi – Vorlesen und Mitmachen

Sie suchen noch ein schönes Weihnachtsgeschenk? Mit dem Vorlesebuch „Upsi und der grüne Drache machen Feuer“ landen Sie bei Kita-Kindern sicher einen Treffer. Erzählt wird die Geschichte des Schiffsjungen „Upsi“. Er will mit seinen Freunden auf dem Schiff „Sturmtüte“ Weihnachten feiern. Nur: Weit und breit gibt es keinen Baum! Und ausgerechnet jetzt verletzt sich auch noch Oma Käthe, die patente Kapitänin, und fällt als Hilfe aus. Doch Upsi und seine Freunde sind mutig und pffiffig. Mit ein bisschen Glück finden sie in eisiger Landschaft den passenden Baum. Aber schaffen sie es auch, ihn heil bis zur warmen Kombüse zu schleppen? Upsi's Abenteuer beschreibt die Autorin Maria Garcia auf packende Weise. Die liebevollen Illustrationen



von Christoph Hager und Tipps zum sicheren Umgang mit Feuer runden den Lesespaß ab.

### Bezugsadresse:

„Upsi und der grüne Drache machen Feuer“ kostet fünf Euro inkl. Versandkosten. Das komplette Upsi-Paket mit neun Büchern gibt es für 40 Euro: [www.das-sichere-haus.de/broschueren/upsi-buecher](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/upsi-buecher). *Woe*

# Eisbaden

## Nur gut vorbereitet ins eiskalte Nass



Für Wasserratten war der vergangene Corona-Winter ein Härtetest. Bundesweit waren fast alle Schwimmhallen geschlossen, Ausnahmen gab es lediglich für Trainierende der Bundes- und Landeskader des Deutschen Schwimmverbandes (DSV). Pech hatten Menschen, die einfach fit bleiben wollen oder seit Jahren ein fest eingespieltes Trainingspensum abschwimmen. Baden in Seen und anderen offenen Gewässern galt da plötzlich manchem als Alternative.

Doch der Gang ins sehr kalte Nass braucht gute Vorbereitung: „Grundsätzlich stärkt Eisbaden, also das ein- bis dreimalige Eintauchen des Körpers bis zur Brusthöhe, das Immunsystem und fördert die Gesundheit“, sagt Achim Wiese, Pressesprecher der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). „Doch vor jedem erstmaligen Eisbaden sollte ein Gespräch mit dem Hausarzt oder der Hausärztin stehen“, so Wiese. Anfängern tun gut daran, sich nur wenige Sekunden im Wasser aufzuhalten und das immer an Stellen, an denen sie sicher stehen können.

### Grelle Badekappe, Thermoskanne

Zur Basisausstattung am und im Freiwasser gehört eine grellfarbene Badekappe. Sie sorgt für Sichtbarkeit und mindert den nicht zu unterschätzenden Wärmeverlust über



die Kopfhaut – wichtig vor allem dann, wenn die Haare nass werden. Nach dem kurzen Bad sollte der Weg zu großen Handtüchern, bequemer Kleidung, in die man schnell schlüpfen kann, einer Wollmütze und einer Kanne Tee mit Zucker zum Auffüllen der Energietanks nicht allzu weit sein. Hilfreich beim Umziehen ist ein Wärmemantel oder ein wärmender Poncho mit Kapuze, eine Art mobile Umkleidekabine aus Stoff.

Eisbadende sollten niemals allein ins Wasser gehen, sondern mindestens zu zweit, und möglichst nur Gewässer und Einstiegsstellen aufzusuchen, an denen sich auch andere Menschen aufhalten, zum Beispiel Spaziergänger.

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



## Eisschwimmen kann man lernen. Aber sehr vorsichtig!



Der 54-jährige Hamburger Stefan Runge zählt zu Deutschlands erfolgreichsten Eiswasserschwimmern

Kurz untertauchen im eisigen Seewasser? Für viele Menschen ist das schon eine sehr mutige Aktion, die fast zeitgleich zu heftigem Bibbern und großem Stolz führt. Eisschwimmen dagegen ist Extremsport. Es erfordert eine lange und gezielte Vorbereitung – selbst für geübte Hallenschwimmerinnen und -schwimmer. Von einem spontanen Versuch im Winter rät Stefan Runge dringend ab. Der 54-jährige Hamburger zählt zu Deutschlands erfolgreichsten Eiswasserschwimmern. 2019 gewann er im sibirischen Murmansk bei null Grad Wassertemperatur den Weltmeistertitel in der Staffel. Über die 1.000-Meter-Distanz wurde er Vizeweltmeister. Welche Tipps hat der Experte für jene parat, die im Winter nicht nur aufs Eis gucken wollen?

### Was raten Sie Menschen, die Eisschwimmen für sich entdecken wollen?

Es wird wahrscheinlich ein kurzes und frustrierendes Erlebnis, wenn man sich mitten im Winter überlegt, das Eisschwimmen auszuprobieren. Sinnvoller ist es, im Freiwasser (oder wer die Möglichkeit hat: im Freibad) den gesamten Übergang vom Sommer zum Herbst und schließlich in den Winter hinein mitzumachen, und zwar regelmäßig. Dabei gilt es natürlich, die gleichen Tipps wie beim Winterbaden zu berücksichtigen und sich vor allem nicht zu viel zuzumuten. Je kälter es wird, umso kürzer wird die Zeit im Wasser und umso mehr bleibe ich in unmittelbarer Ufernähe. Aber der Körper zahlt zurück: kurzfristig mit einem guten Gefühl und langfristig mit einem besseren Immunsystem.

### Herr Runge, wie wurden Sie selbst zum Eisschwimmer?

Es gab mehrere Faktoren. Unter anderem eine Dokumentation über Lewis Pugh, der einen Kilometer in der Antarktis geschwommen ist, um auf die Bedrohung der Meere aufmerksam zu machen. Der auslösende Moment war aber, dass ein Freund mir von einer Eisschwimmveranstaltung erzählte, an der er teilgenommen hatte. Er gab mir wertvolle Tipps. Damit war ich angefixt und wollte es unbedingt im nächsten Winter ausprobieren.

### Hatten Sie schon einmal das Gefühl: „Oh, das könnte knapp werden?“

Zum Glück nicht. Ich hatte nur einmal bei einem Probewettkampf das Gefühl, dass mir

schwindlig wird. Seitdem trage ich bei unter fünf Grad Wassertemperatur und Strecken von mehr als 200 Meter konsequent Ohrstöpsel. Wenn man den ersten Kältereiz, der meist in den ersten zwei Minuten auftritt, überwunden hat, gewöhnt sich der Körper daran, und man will nicht mehr unbedingt raus. Das kann auch zum Problem werden, da die Grenzen, die der Körper vorgibt, fließend sind. Es gibt nicht das eindeutige Warnsignal. Man sollte lieber öfter und dafür kürzer ins kalte Wasser und dabei immer wieder in sich hinein hören. Wenn ich einen schlechten Tag habe, gehe ich zum Beispiel nicht ins Wasser.

*Das Interview führte  
Dr. Susanne Woelk, DSH.*



# Kindersitze: Gebrauchte nur aus vertrauenswürdigen Händen

Wenn Kinder im Auto oder auf dem Fahrrad mitfahren, sorgen altersgerechte Sitzsysteme für Schutz. Doch qualitativ hochwertige neue Kindersitze haben ihren Preis. Viele Eltern nutzen daher gebrauchte Modelle. Doch sind Auto- und Fahrradsitze aus zweiter Hand auch sicher?

Bei gebrauchten Babyschalen oder Kindersitzen für den Pkw ist Vorsicht angebracht: „Im Auto wirken starke Kräfte auf die Sitze ein; man sieht von außen nicht, ob das Material beansprucht wurde oder das Styropor gebrochen ist“, erklärt Torsten Buchmann, Referatsleiter beim Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR). Bei vorherigen Schäden oder einem Unfall ist der Schutz für das Kind nicht mehr gegeben. „Wenn die Vorgeschichte des Sitzes bekannt ist und dieser aus einer vertrauenswürdigen Familie, also dem Verwandten- oder Freundeskreis stammt, spricht nichts gegen ein gebrauchtes Modell.“ Von Käufen im Internet oder auf dem Flohmarkt rät der Experte hingegen ab.

ECE-R44  
universal  
9-18 kg



04 XX XX XX  
Hersteller

## Prüfsiegel zeigt Gültigkeit

Das typische, orange-farbene Siegel für die Europäische Kindersitz-Prüfnorm muss auch auf gebrauchten Sitzen zu finden sein. Es zeigt,

dass diese den geltenden UN ECE-Regelungen 44 oder 129 entsprechen. Zugelassen sind nur Sitze, deren Prüfnummer die Anfangsziffern 04, 03 oder den Begriff i-Size aufweisen. „Gravierender als ein mögliches Bußgeld ist die mangelnde Sicherheit von zu alten oder ungeprüften Modellen“, sagt Buchmann. Wichtig sei auch eine Bedienungsanleitung, die über die korrekte Verwendung und passende Fahrzeugtypen informiert.

## Anforderungen an Fahrradsitze

Im Vergleich zu Autoschalen sind Fahrradsitze weniger starken Kräften, dafür aber unterschiedlichen Witterungen ausgesetzt. Materialermüdung oder Unfälle verringern auch hier die Schutzwirkung. „Den meisten Fahrradsitzen sieht man an, ob sie schon einige Jahre auf dem Buckel haben“, sagt der DVR-Experte. „Auch die Gurtsysteme und Fußriemen müssen intakt und eine sichere Befestigung am Rad möglich sein.“ Idealerweise entsprechen Fahrradkindersitze der Norm DIN EN 14344, zwingend ist dies aber

nicht. Übrigens: Ebenfalls nicht vorgeschrieben, aber ein Muss für die Sicherheit des Kindes ist ein passender und intakter Fahrradhelm.

## Nicht am falschen Ende sparen

Verbraucherorganisationen informieren in Testberichten über die Qualität von neuen Kindersitzen, die auch beim Gebrauchtkauf der Orientierung dienen können. Im Zweifel sollten Eltern lieber ein neues Modell erwerben, findet Buchmann. Günstige Sitze gibt es regelmäßig bei Discountern oder als Vorgängermodell vom Hersteller. „Vielleicht sind das nicht immer die neuesten ‚Topmodelle‘, aber bei guten Testergebnissen kann man diese bedenkenlos kaufen.“

Carolin Grehl, Maikammer



Weitere Informationen:  
[www.dvr.de](http://www.dvr.de)  
Suchbegriff: Kindersitz

# Fitte Füße

Die Füße sind das Fundament unseres Körpers. Sie sorgen für einen sicheren Stand und sind wichtig für die Sturzprävention. Umso dringender ist es, den Füßen mehr Aufmerksamkeit zu widmen und Fußbeschwerden rechtzeitig und konsequent zu behandeln.

„Der Mensch fühlt als erstes über die Füße. An unseren Fußsohlen befinden sich 60.000 Nervenendigungen. Diese Sensomotorik verkümmert jedoch im Laufe des Lebens. Das liegt vor allem daran, dass wir in festen Schuhen auf flachem Untergrund gehen“, erläutert Dr. Sabine Bleuel, Orthopädin und zertifizierte Fußchirurgin aus Hamburg. Die Folgen: Die Rezeptoren müssen sich nicht mehr „anstrengen“, die Standsicherheit nimmt ab.

## Sturzrisiko durch Fußbeschwerden

Vitamin D-Mangel, degenerative Prozesse im Alter sowie Bewegungsmangel schwächen Knochen und Muskeln zusätzlich. Dadurch bekommen vor allem Menschen mit Osteoporose ein unsicheres Gangbild, weiß die Medizinerin. Oft genügt dann ein Stolpern, um den Menschen mit verminderter Fußsohlen-Sensorik zu Boden stürzen zu lassen. Knochenbrüche sind die nicht seltene Folge.

Menschen mit schmerzenden Füßen nehmen häufig eine Schon- und Fehlhaltung ein und gehen unsicherer. Zu den häufigsten Schmerzverursachern gehören Vorfußbeschwerden durch einen Senk-Spreiz-Fuß oder eine

Fehlstellung der Großzehen (Hallux valgus). Hinzu kommen Arthrose in den Fußgelenken sowie Fersensporn und Achillessehnenbeschwerden.

Viele Diabetiker und ältere Menschen leiden zudem unter Taubheitsgefühlen in den Füßen. Signale kommen durch die Schädigungen der Nerven viel später im Gehirn an – auch dies schwächt die Stand- und Gangsicherheit.

## Bewegung als Sturzprophylaxe

Sabine Bleuel rät, zusätzlich zur ärztlichen Behandlung von Beschwerden, selbst etwas für die eigene Fußgesundheit zu tun. „Die beste Sturzprophylaxe ist Bewegung. Auch wer spät damit anfängt, kann sich damit einen Sturzschutz aufbauen“, ist die Orthopädin überzeugt. Gut zu wissen: Anstrengender Sport muss es nicht sein. Auch Spaziergänge oder Alltagsbewegungen wie Treppensteigen oder das In-die-Knie-Gehen beim Aufheben von Gegenständen verhindern, dass sich Kapsel und Bänder verkürzen und der Körper steif wird.

Füße wollen gut gepflegt sein. Regelmäßiges Einreiben mit einer harnstoffhaltigen Creme beugt Verhornungen vor und hält die Füße geschmeidig. Wohltuend wirken regelmäßige Fußmassagen. Rollen auf einem Igel-, Tennis- oder Golfball trainiert die kleinen Nervenenden an den Fußsohlen. Dr. Bleuel rät zudem, zwischendurch immer mal barfuß zu laufen. Dabei gilt: Nicht übertreiben, wenn das Bindegewebe es nicht gewöhnt ist. Tun die Füße weh, lieber Schuhe anziehen oder Einlagen tragen. Schuhe sollten weder zu hart noch zu weich sein. „Der beste Schuh ist der, bei dem man nicht merkt, dass man ihn anhat“, so Dr. Bleuel.

Von Stella Cornelius-Koch.



# Wenn die Winterdepression alle Jahre wieder kommt

Wenn der Herbst kommt und die Tage kürzer werden, sinkt bei manchen Menschen das Stimmungsbarometer. Dabei kann es sich um eine Winterdepression handeln. Die gute Nachricht: Sie ist in den meisten Fällen sehr gut und mit einfachen Mitteln therapierbar.

Das kennen wahrscheinlich viele von uns: Auch wenn dem Wechsel vom Sommer zum Herbst durchaus etwas Magisches anhaften kann, stellt sich doch mit den kürzer werdenden Tagen hier und da mal miese Laune ein. Vorbei die Zeit, in der man in der Sonne faulenzte und an langen hellen Sommerabenden in der Bar um die Ecke einen kühlen Drink nehmen konnte. Wenn es kalt und dunkel wird, ist für viele Stubenhocken angesagt. Und je länger die dunkle Jahreszeit andauert, um so größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass man mal von dem Stimmungsabschwung betroffen ist. Wenn sich die Laune nach kurzer Zeit wieder aufhellt, sprechen Experten von einem Win-

terblues. Wenn der Zustand aber länger andauert, kann es sich um eine Winterdepression handeln, die auch als saisonal abhängige Depression (SAD) bezeichnet wird. In anderen Jahreszeiten tritt dieses Phänomen so gut wie gar nicht auf.

## Dunkle und lange Winter – größere Wahrscheinlichkeit einer Depression

Europaweit, so wird geschätzt, sind etwa zwei bis drei Prozent der Menschen davon betroffen. In Deutschland liegen die Schätzungen allerdings bei zehn Prozent aufwärts. Das hat nichts damit zu tun, dass wir Deutschen per se depressiver wären als zum Beispiel die Spanier oder

Italiener. Sondern es liegt im wahren Sinn in der Natur der Sache, denn je nördlicher die Menschen leben, umso länger und dunkler werden die Winter. Deshalb ist der Anteil der von SAD betroffenen Menschen in Skandinavien auch nochmals deutlich höher als bei uns. Die Depressionen treten in den meisten Fällen bei jüngeren und mittelalten Menschen auf; bei Älteren verschwinden sie fast gänzlich. Ob tatsächlich mehr Frauen als Männer betroffen sind, wie Erhebungen zeigen sollen, muss dahingestellt bleiben. Das Bild könnte dadurch verzerrt werden, dass Frauen offener mit Depressionen umgehen als Männer, die den Gang zum Arzt häufiger scheuen.

Auch wenn kein Grund zur Panik besteht: Eine Winterdepression sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn wenn sie regelmäßig auftritt, kann sie sich durchaus zu einer echten Depression auswachsen. Typische Symptome einer saisonal auftretenden Gefühlsstörung sind unter anderem Erschöpfung und Energielosigkeit, ein großes Schlafbedürfnis, eine gedrückte Stimmung und allgemeine Unlust, Gereiztheit, Heißhunger auf Süßes sowie die Vernachlässigung von Familie und Freunden. Ob tatsächlich eine SAD vorliegt, muss ein psychiatrischer Facharzt klären.

### Ungleichgewicht von Botenstoffen und Hormonen

Der Grund für eine Winterdepression liegt im Lichtmangel, dem wir im Herbst und Winter ausgesetzt sind. Denn wenn die Tage kürzer werden, verändert sich der Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers – die Folge ist ein auftretendes Ungleichgewicht der Botenstoffe und Hormone im Gehirn. Die Botenstoffe, auch Neurotransmitter genannt, sind für die Übertragung von Signalen im Gehirn verantwortlich. Sie müssen in einem bestimmten Verhältnis auftreten, sonst werden unsere Gefühle, unser Verhalten und unsere Wahrnehmung gestört. Zu den wichtigsten körpereigenen Botenstoffen gehören Endorphine, Dopamin, Noradrenalin und Serotonin. Endorphine werden auch als Glückshormone bezeichnet und haben eine schmerzlindernde Wirkung, Norepinephrin ist ein Wachma-

cher und sorgt im Zusammenhang mit Dopamin für positive Gefühle. Serotonin schließlich macht uns gelassen und ausgeglichen.

Eine typische Winterdepression dauert gewöhnlich rund zwei Wochen und damit deutlich länger als ein Winterblues, aber auch deutlich kürzer als eine echte Depression. Wer glaubt, davon betroffen zu sein, sollte sich nicht scheuen, einen Facharzt oder eine Fachärztin aufzusuchen. Im Rahmen einer Anamnese werden zunächst die Beschwerden und eventuelle Grunderkrankungen geklärt sowie eine körperliche Untersuchung vorgenommen. Auf diese Weise soll ausgeschlossen werden, dass es sich statt um eine Winterdepression um eine andere Erkrankung handelt, die anders behandelt werden muss.

### Lichttherapie hellt die Stimmung auf

Als Therapie wird in leichteren Fällen eine Lichttherapie empfohlen. Der oder die Betroffene setzt sich dabei rund zwei Wochen lang täglich vor und nach dem Sonnenuntergang jeweils für eine Stunde vor ein Lichtgerät mit mindestens 2.500 Lux. In vielen Fällen hat diese künstliche Verlängerung des Tages bereits nach kurzer Zeit einen stimmungsaufhellenden Effekt. Sollte das nicht ausreichen, kann man es zunächst mit der Einnahme von Johanniskraut versuchen, das sich als Mittel gut bewährt hat.

Aber Achtung: Wer Johanniskraut verwendet, sollte unbedingt auf die Lichttherapie verzichten, denn die Heilpflanze sorgt für eine höhere Lichtempfindlichkeit der Haut. Hautschäden sind daher bei gleichzeitiger Durchführung beider Therapien nicht ausgeschlossen. Erst wenn diese Mittel keine Wirkung zeigen, können leichte Antidepressiva verschrieben werden. Dann macht auch die Begleitung durch eine Psychotherapie möglicherweise Sinn.

### Tägliche Spaziergänge bei Tageslicht

Gewöhnlich verschwindet die Gefahr einer Winterdepression mit dem Frühjahr, wenn die Tage wieder länger und wir aktiver werden, von alleine. Betroffene, die alle Jahre wieder von einer Winterdepression befallen werden, können der Gefahr auch mit vorbeugenden Mitteln entgegenzutreten. Vor allem ist eins wichtig: Licht. Tägliche Spaziergänge bei Tageslicht sind sinnvoll und helfen auch erheblich besser als die Therapie mit künstlichem Licht, weil selbst ein Tag mit bewölktem Himmel deutlich heller ist als jede künstliche Lichtquelle. Ebenso wichtig sind viel und regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung. Wer diese Tipps befolgt hat gute Chancen, dass aus einem kurzen Winterblues keine Winterdepression wird.

Von Armin Fuhrer,  
Journalist, Berlin



# Rollator – sicher auch im Winter



Eisig, rutschig, uneben, dunkel – mindestens eine dieser Eigenschaften trifft im Winter auf viele Gehwege zu. Ein Problem vor allem für Menschen, die an einem Rollator gehen. Der Pinguin-Gang, gute Profile an Rollator und Schuhsohlen sowie eine gute Sichtbarkeit senken die Sturzgefahr erheblich.

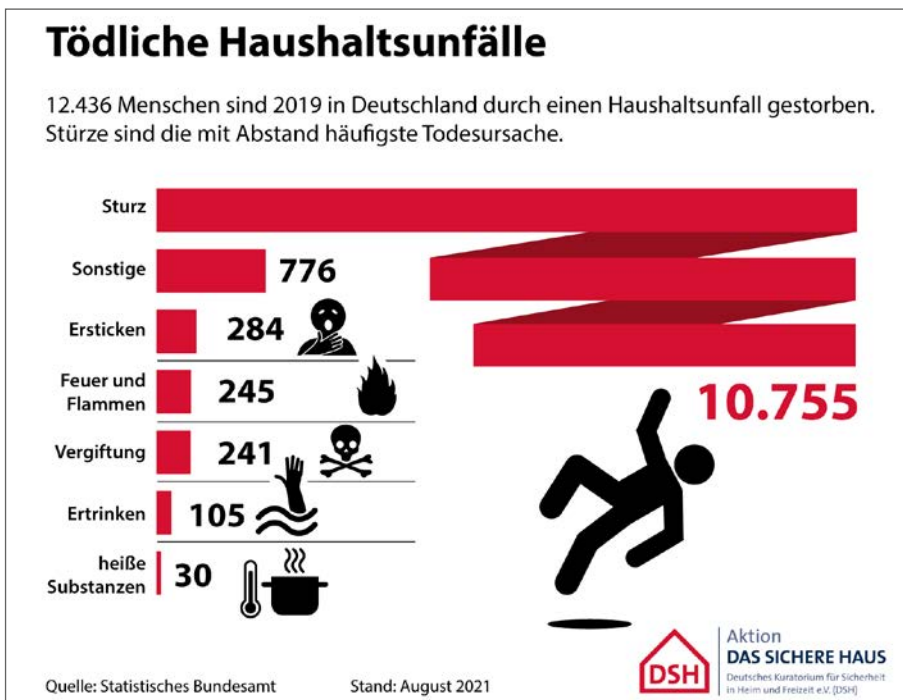
- **Pinguin-Gang:** Meint, dass beim Gehen der Körperschwerpunkt leicht nach vorn über das auftretende Bein verlagert wird. Beim nächsten Schritt tritt der Fuß mit der ganzen Sohle und leicht nach außen gebogen auf. Der Gang ist langsam und konzentriert.
- **Reifenprofil:** Kleine Reifen mit geringem Profil sind bei Eis und Glätte riskant. Für einige Rollator-Modelle gibt es Outdoorreifen, zum Beispiel aus Softgummi. Ein Reifenwechsel wie beim Auto ist möglich. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten.
- **Schuhe:** Griffige (Gummi-)Sohle und tiefes Profil sind bei nasser Witterung unverzichtbar. Schuhspikes geben zusätzliche Sicherheit.

- **Bremsweg:** Bei nasser oder schneebedeckter Fahrbahn haben Autos einen längeren Bremsweg. Warten Sie im Zweifel ab und nutzen Sie Zebrastreifen und Ampel, auch wenn das einen kleinen Umweg bedeutet.
- **Helle Kleidung:** im Dunkeln und bei Dämmerung sehen Autofahrende helle Kleidung deutlich früher als dunkle. Sehr wirksam sind Reflektoren am Rollator, an Kleidung oder Rucksack.
- **Reflexbänder:** Die Auswahl an Reflexbändern, „Blinkis“ und andere Sicherheitslichter mit LED-Technik zum Wiederaufladen ist riesig.
- **Zu Hause bleiben:** Bei widrigen Witterungsverhältnissen und starker Glätte oft die beste Lösung.

Tipps der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie auf: [www.dgou.de](http://www.dgou.de). Suchbegriffe: Prävention Winter. Woe

## Stürze sind ein tödliches Risiko für ältere Menschen

## Alte oder gebrauchte Feuerwerkskörper richtig entsorgen



Der Inhalt von Feuerwerkskörpern ist explosionsgefährlich und empfindlich gegenüber Schlägen, Reibung oder Wärme. Alte oder gebrauchte Feuerwerkskörper müssen deshalb mit Vorsicht entsorgt werden. Die Reste von legalem Feuerwerk, wie leere Feuerwerksrohrbatterien oder Raketen mit Leitstäben, die gezündet haben, finden nach dem Abkühlen ihren Platz in der Restmülltonne. Knallkörper, die nicht (vollständig) funktioniert haben, enthalten noch explosionsgefährliche Stoffe. Sie gehören deshalb zur fachgerechten Entsorgung auf einen geeigneten Recyclinghof. *Quelle: Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung (BAM).* cgr

10.755 Menschen sind 2019 nach einem Sturz im Haushalt gestorben. Rund 86 Prozent der tödlich Gestürzten waren 75 Jahre oder älter. Insgesamt, so die Zahlen des Statistischen Bundesamtes, starben 2019 12.436 Menschen durch einen häuslichen Unfall. 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  
[privatshaushalte@unfallkasse-nrw.de](mailto:privatshaushalte@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

Käspersstraße 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 04/2021

**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-Carola 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.); BAM (3 o.); Sarah Gertzen – GMF (3 u.r.); Cornelius-Koch (5 u.); heidi-mayer.de (6); ©freepik.com (7 u.l./8 u./11/12/14 o.); Kathrin Runge (9); ©shutterstock.com/Dini Gemelli (Titel)/stockfour (Titel u.l.)/Olana Jakobchuk (Titel u.m.)/TeodorLazarev (Titel u.r.)/Shchus (4)/andriano.cz (7 o.)/Inga Gedrovicha (8 o.)/TierneyMJ (10)/Martin Novak (13)/Syda Productions (16)

**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 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 mit Nennung Ihrer Kundennummer (siehe Adressetikett): [info@das-sichere-haus.de](mailto:info@das-sichere-haus.de)

**Danke!**

*Sie haben Ihre Gartenhilfe  
zur gesetzlichen  
Unfallversicherung  
angemeldet.*

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



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

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

### Hier können Sie Informationen anfordern!

Name:

---

Straße:

---

PLZ, Ort:

---

Bundesland:

---

Coupon bitte ausschneiden und  
senden an:

 **GU VH | LUKN**

Gemeinde-Unfallversicherungs-  
verband Hannover/  
Landesunfallkasse Niedersachsen  
Am Mittelfelde 169  
30519 Hannover