

Sicher zu Hause & unterwegs

Das Magazin der DSH und der Unfallkasse Berlin



Silvester mit Kindern

Schlafmangel ist riskant
Ordnung und Ordnungssysteme



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



UKB
Unfallkasse Berlin



DR. SUSANNE WOELK
CHEFREDAKTEURIN

Liebe Leserin und lieber Leser,

eigentlich sollte ich ohne rot zu werden sagen können, dass mein Kellerraum schon längst so aussieht, wie es unsere Autorin auf der Seite 5 empfiehlt: Regale an den Wänden, darauf auf Kante gestapelte Kartons, die mit dickem Stift ordentlich beschriftet sind. Und selbstverständlich stehen in diesem Ideal von einem Kellerregal die leichten Sachen oben und die schweren unten.

Nur leider wäre das gelogen. In meinem Keller sieht es eher so aus: Ein offener Karton beherbergt unzählige 3,5-Zoll-Disketten, daneben stauben der längst ausrangierte Computer mit 40MB-Festplatte und ein Fettwanst von Monitor ein. Links davon die Schlittschuhe und das Bobbycar meines inzwischen Teenager-Sohnes, das die Nachbarin eigentlich schon längst abgeholt haben wollte. Waschpulver, Bücher, Aktenordner, Geschenkpapierrollen und Gartenwerkzeuge belegen weiteren Platz, soweit ich das im funzeligen Licht beurteilen kann.

Das alles ist weder schön noch praktisch noch sicher. Weiß ich. Und doch wird es auch jetzt wieder so sein, dass in meinen guten Vorsätzen für das neue Jahr auch der Punkt „Keller aufräumen“ vorkommen wird. So wie in jedem Jahr.

Und wie halten Sie es mit dem Aufräumen? Sind Sie diszipliniert und ordnungstechnisch immer auf der Höhe? Oder zählen Sie zu denen, die dieses Thema gern vor sich herschieben? Haben Sie die Erfahrung gemacht, dass das Aufräumen Ihre Wohnung sicherer gemacht hat, oder haben Sie vielleicht gerade deshalb Möbel oder Kleinkram umgestellt, um eine Stolperfalle zu beseitigen?

Ich würde mich freuen, wenn Sie mir davon berichten würden. Ich bin mir nämlich sicher, dass andere von Ihnen lernen können. Ich zum Beispiel.

Susanne Woelk

und das Redaktionsteam von SICHER zu Hause & unterwegs



Ausgabe 4/2017

Impressum

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
Abonnenten-Service: magazin@das-sichere-haus.de
Internet: www.das-sichere-haus.de

Chefredakteurin: Dr. Susanne Woelk
Redaktionsassistentinnen:
Siv-Carola Bruns, Annemarie Wegener
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

Fotos/Bilder: Olesia Bilkei/123rf.com (Titel, S. 2), DSH (S. 2, 4, 6), Astrid Gast/Fotolia, © -Stöhrfall (talk)_wiki (S. 3), Andy Ilmberger/stock.adobe.com (S. 4), trelandshoot/iStock (S. 5), © picture alliance / dpa-tmn (S. 7), chalabala.cz/Fotolia (S. 8), Privat, Andrey Popov/Fotolia (S. 9), lev dolgachov/Fotolia (S. 10), jannystockphoto@hotmail.com (S. 11), Dave White/iStock (S. 12), Arkady Chubykin/iStock, Kudrin Ruslan/Fotolia (S. 13), Illustration/© Michael Hüter (S. 14)

Layout & Vertrieb: Bodendörfer | Kellow,
Grafik-Design & Verlag
Alte Essigfabrik, Kanalstraße 26-28, 23552 Lübeck
Telefon: 0451/70 74 98 30, Telefax: 0451/707 25 41
E-Mail: info@bo-ke.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich
Jahresbezugspreis: innerhalb Deutschlands 5,80 EUR,
europäisches Ausland 9,60 EUR
In diesem Preis sind Versandkosten und Mehrwertsteuer enthalten.
Abonnementskündigungen können nur zum Jahresende unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten berücksichtigt werden.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Aktion DSH.
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.

Inhalt

I Kurz gemeldet

Vorsicht bei zugefrorenen Gewässern	4
Wenn 20 Tonnen rückwärts fahren	4
Ergebnisse der Leserumfrage 2017	11

I Kinder

Silvester feiern ohne Tränen	7
Gut vorbereitet auf Klassenreise	10
Kinderrätsel: Wir feiern Silvester	14
Sicher groß werden mit Upsi – Vorlesebücher als Weihnachtspaket	15

I Aktuell

Anspruch auf sichere Produkte – Mängel richtig melden	12/13
---	-------

I Freizeit

Langsam stapfen Schritt für Schritt – Sicher unterwegs bei Eis und Schnee	3
---	---

I Haushalt

Abgeschoben in den Chaos-Keller, vergessen in der Kammer? So klappt Ordnung in Nebenräumen	5
Sicher durch die Adventszeit	6
Schlafmangel ist riskant	8
Interview: „Die eigene Schlaftablette werden“	9

Langsam stapfen Schritt für Schritt Sicher unterwegs bei Eis und Schnee

Nasses Laub, Schnee oder Glatteis: Im Herbst und Winter lauern auf Gehwegen zahlreiche Sturz- und Stolperfallen. Oft werden die Gefahren unterschätzt. Doch man kann einiges tun, um Unfällen vorzubeugen.



Eis und Schnee machen Straßen und Bürgersteige rutschig und glatt.

In der kalten Jahreszeit ist das Wetter oft unberechenbar. Nässe und Glätte sind jedoch nicht nur für Autofahrer, sondern auch für Fußgänger riskant. Wie gefährlich dies sein kann, zeigt eine Auswertung der Wegeunfalldaten der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) für das Jahr 2015. Danach passieren in den Wintermonaten deutlich mehr Stolper-, Rutsch- und Sturz-Unfälle. So waren allein im Februar 40 Prozent aller meldepflichtigen Wegeunfälle auf Wasser, Regen, Schnee oder Glatteis zurückzuführen.

Unterschätzte Sturzrisiken

Das Tückische: Viele Sturz- und Stolperfallen sind auf den ersten Blick nicht erkennbar. „Gefährlich sind Schnee und Eis, aber auch harter, festgetretener Schnee, da man hier die Gefährdung – im Gegensatz zu gefrorenen Pfützen – nicht sofort wahrnimmt“, sagt Olaf Mewes vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA). Nasses Laub im Herbst birgt ebenfalls ein hohes Ausrutschpotenzial. Problematisch wird es, wenn weitere Stolperstellen wie aufgerissener Asphalt oder durch Wurzeln angehobene Pflastersteine da-

zukommen, diese aber durch Laub oder Schnee verdeckt sind.

Auch in Innenräumen kann man leicht ausrutschen und stürzen. Tückisch ist zum Beispiel der Eingangsbereich von Geschäften. Dort wird es gefährlich rutschig, wenn die Bodenmatten, sogenannte Reinstreifermatten, zu klein sind, um die von außen hereingetragene Nässe zu bewältigen.

Schuhe mit profilierten Sohlen

Vielen Unfällen kann man vorbeugen. Eine wichtige Rolle spielt das richtige Schuhwerk. Unfallverhütungs-Experte Mewes rät auf rutschigen und vereisten Wegen zu Schuhen oder Stiefeln mit profilierten und eher weichen Sohlen. Wem das nicht „business-like“ genug ist, der sollte ein paar Schuhe im Büro deponieren. Eine weitere Möglichkeit sind Überziehsocken aus Mikrofasermaterial für die Schuhe. „Diese Überziehsocken verbessern signifikant die Haftung zum Boden und beugen damit einer Rutschgefahr vor“, so Mewes. Auch auf kurzen Wegen, zum Beispiel zum Mülleimer oder Briefkasten, sollte man die Hausschuhe gegen sichere Schuhe eintauschen. Grund: Hausschuhe haben meist eine unprofilierte

oder sogar glatte Sohle und bilden gerade bei Verschmutzungen einen schlechten Kontakt zum Untergrund.

Stöcke und Spikes

Auf unbefestigten Untergründen rät Olaf Mewes zur Benutzung eines Gehstocks. „Vereiste Gehwege, zugefrorene Pfützen oder Flächen aus festgetretenem Schnee sind letztendlich nur mit Spikes sicher betretbar.“ Eine gute Kombination bieten Stöcke mit ausklappbaren Spikes. Bei Glatteis sollten vor allem ältere Menschen und Personen mit Osteoporose oder Gleichgewichtsstörungen ihre Wohnung nur in dringenden Fällen verlassen. Für mehr Gleichgewicht und Sicherheit sorgt auch ein Bewegungstraining. Grundsätzlich gilt bei Nässe und Glätte: langsam gehen und möglichst kurze Schritte machen. Allein dadurch lässt sich das Sturzrisiko deutlich reduzieren.

Info

Welche Pflichten haben Hausbesitzer bei Schnee und Eis?

Städte und Kommunen räumen öffentliche Straßen. Die Verkehrssicherungspflicht für Bürgersteige übertragen Gemeinden aber meist den Hauseigentümern (auch Eigentümergemeinschaften). Diese müssen dafür sorgen, dass ihr Grundstück, der Bürgersteig davor und angrenzende öffentliche Gehwege schnee- und eisfrei sind, damit niemand stürzt und sich verletzt. Ansonsten besteht Anspruch auf Schadensersatz. Eigentümer können die Räum- und Streupflicht an ihre Mieter weitergeben. In der Regel gilt die Räum- und Streupflicht wochentags zwischen 7 und 20 Uhr und an Sonn- und Feiertagen ab 9 Uhr. Wichtig zu wissen: Der Weg muss dann schon begleichbar und sicher sein.

VON STELLA CORNELIUS-KOCH, JOURNALISTIN, BREMEN.

Abgeschoben in den Chaos-Keller, vergessen in der Kammer?

So klappt Ordnung in Nebenräumen

Gerade wer schon länger in seiner Wohnung lebt, kennt das Problem: Immer mehr „wichtige“ Dinge sammeln sich an und müssen unbedingt aufgehoben werden. Um die Wohnung weiterhin in einem vertretbaren Ordnungszustand zu halten, werden die vermeintlich unentbehrlichen Sachen in Abstellkammer oder Keller gelagert.

Und genau diese – vielleicht erst provisorische – Lagerung, die sich leider häufig zu einer Dauerlösung entwickelt, führt schnell zu Unfällen. Da stehen dann Kisten und Kartons als Stolperfallen im Keller herum und ehe man sich versieht, kommt es zum Unfall. Vielleicht hätte eine bessere Lichtquelle das verhindern können, aber genau die fehlte eben. Und Aufräumen wollte man ja auch irgendwann, aber die Zeit war ebenfalls nicht da ...



Wie viel (Un)ordnung ist noch in Ordnung?

Bevor es zu spät ist: Was ist beim Einrichten von Kellern und Abstellräumen zu beachten?

- ▶ Befestigen Sie Regale direkt im Mauerwerk. Die Regale sollten so bemessen sein, dass alle Dinge systematisch darin Platz finden. Schwere Sachen unten, leichte oben lagern. Beschriften Sie Kartons, es spart Zeit, wenn Sie suchen. Und achten Sie darauf, dass keine scharfen Kanten oder Gegenstände hervorstehen.
- ▶ Eine gute Lichtquelle sorgt für Sicherheit und hilft, Gesuchtes leichter zu finden. Sorgen Sie deshalb für ausreichende Beleuchtung. Und während in den Wohnungen die Stromkabel meist sorgfältig unter der Tapete verborgen sind, laufen sie im Keller nicht selten ohne jegliche Befestigung an Wand oder Boden entlang. Sichern Sie auch diese Kabel, denn das Risiko zu stolpern oder das Kabel herauszureißen ist hoch.
- ▶ Decken Sie Lampen nicht mit leicht brennbaren Materialien wie Zeitungen oder Stoffen ab. Wenn Sie das Licht versehentlich doch einmal brennen lassen, könnte das einen Brand auslösen. Ergänzen Sie nie eine auch noch so spärliche Lichtquelle durch eine Kerze. Eine unachtsame Bewegung kann dann sofort zum Brand führen.
- ▶ Stellen Sie die Leiter in Griffweite, sofern obere Borde nur mit einer Leiter zugänglich sind. Ein Stuhl ist keine Alternative!
- ▶ Versehen Sie Besen, Spaten und Ähnliches mit Schlaufen und hängen Sie sie an die Wand oder an eine Leiste. Auch

Klemm-Gerätehalter sind eine sichere Sache. In Komödien lacht man darüber, wenn der Darsteller auf den Besen tritt und den Besenstiel an den Kopf bekommt, Sie sollten sich das ersparen.

- ▶ Achten Sie bei der Kellertreppe auf einen rutschfesten Belag.
- ▶ Die Kellertreppe ist kein Lagerraum. Gerade wenn Sie Dinge auf der Kellertreppe transportieren und dadurch Ihre Sicht schon eingeschränkt ist, können Sie über abgestellte Flaschen oder die Kartoffeln fürs Mittagessen böse fallen.
- ▶ Wenn Sie im Treppenhaus ein Licht haben, das von selbst ausgeht, stellen Sie es so ein, dass Sie nicht plötzlich auf halber Treppe im Dunkeln stehen.
- ▶ Schließen Sie den Keller ab, vor allem, wenn Sie Kinder haben, denn gerade sie sehen hier schnell eine „Fundgrube“ und finden Materialien zum Spielen, die ihnen gefährlich werden können.

Fragen Sie sich, ob Sie all die Dinge, die Sie aufbewahrt haben, wirklich brauchen. Nutzen Sie doch das Aufräumen Ihres Kellers oder Abstellraumes gleich als Gelegenheit, um auszumisten. Sagen Sie sich, dass alles, was Sie in den letzten drei Jahren nicht gebraucht haben, wahrscheinlich nie wieder benötigen. Und was spricht dagegen, überzählige Möbel und Haushaltsgüter auf dem Flohmarkt zu verkaufen, einen schönen leeren Keller und eine schön gefüllte Geldbörse zu haben?

KIRSTEN WASMUTH LEITET DIE ABTEILUNG KOMMUNIKATION DER UNFALLKASSE BERLIN.

Sicher durch die Adventszeit

Kerzenlicht und Adventsgestecke geben der Vorweihnachtszeit eine gemütliche Atmosphäre. Die Brandgefahr wird dabei oft unterschätzt. Aber schon wenige Vorsichtsmaßnahmen tragen zu einer Vorweihnachtszeit ohne Feuerwehr bei.

Brandgefahren im Advent



Info

- ❶ Kerzen dürfen nicht unbeaufsichtigt brennen.
- ❷ Heruntergebrannte Kerzen können den Adventskranz in Brand setzen.
- ❸ Strohsterne oder Filzdekoration brauchen Abstand zu den Kerzen.
- ❹ Zeitungen können schon durch leichte Zugluft in die Flammen geraten.

Quelle: Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) & Aktion DAS SICHERE HAUS e. V. (DSH)

1. Frische Kränze

Adventskränze sollten aus frischen Tannenzweigen sein und wenn nötig während der Adventszeit erneuert werden, weil trockene Zweige leicht Feuer fangen. Gestecke bleiben länger frisch, wenn sie nachts draußen oder an einem anderen kühlen Ort stehen.

2. Feuerfeste und stabile Unterlagen

Auf einer nicht brennbaren Unterlage aus Metall, Glas, Ton, Steingut oder Porzellan steht der Kranz am sichersten. Auch Kerzenhalter sollten aus einem dieser Materialien sein und die Kerze stabil halten. Kerzen, die am Fenster stehen, müssen genügend Abstand zu Brennbarem haben, zum Beispiel zu Gardinen.

3. Feuerfestes Deko-Material

Strohsterne, Tannenzapfen oder Filzengel sind traditionell ein fester Bestandteil weihnachtlicher Dekoration. Sie können in Flammennähe jedoch leicht Feuer fangen. Eine sichere und hübsche Alternative ist Dekoration aus zum Beispiel Ton, Porzellan oder Glas.

4. Zeitungen und Zeitschriften ...

... können bei Zugluft leicht in Richtung brennender Kerzen aufgeblättert werden. Ein sicherer Abstand zum Adventskranz ist sehr wichtig.

5. Brennende Kerzen im Blick behalten

Lassen Sie offenes Feuer nie unbeaufsichtigt. Selbst wenn Sie den Raum nur kurz verlassen, sollten Sie alle Kerzen auspusten.

6. Kerzen rechtzeitig wechseln

Tauschen Sie Kerzen aus, bevor sie ganz niedergebrannt sind. Selbstlöschende Stumpenkerzen sind eine sichere Alternative. Sie verlöschen, bevor die Kerze komplett heruntergebrannt ist.

7. Kinder und Feuer

Feuer ist oft faszinierend für Kinder; es lädt sie zum Spielen und Experimentieren ein. Kinder sollten deshalb nur dann in einem Raum mit brennenden Kerzen sein, wenn auch Erwachsene dabei sind. Erklären Sie Kindern, welche Gefahren von Feuer ausgehen können. Die Kinder sollten auch wissen, dass sie, falls es zu einem Brand kommt, sofort Hilfe holen sollen und keine Angst vor einer Strafe haben müssen.

DSH

Info

Faszination Feuer

Mit Kindern ab etwa vier bis fünf Jahren können Eltern anfangen, das Anzünden eines Streichholzes und einer Kerze zu üben. Für Kleinkinder sollten Streichhölzer und Feuerzeuge tabu sein. Eine Anleitung, wie Sie Kindern den Umgang mit Feuer spielerisch beibringen, können Sie in der Broschüre „Faszination Feuer! Kinder lernen den verantwortungsvollen Umgang mit Feuer – ein Spielvorschlag“ nachlesen. Eine Broschüre kostet zwei Euro, bei größeren Mengen gibt es Rabatt. Bezugsweg: www.das-sichere-haus.de/broschueren/kinder



Silvester feiern ohne Tränen

Das Silvesterfeuerwerk fasziniert viele Kinder. Damit Familien das Spektakel unbeschwert genießen können, sollten sie einige Regeln und Tipps beachten.

Wenn in der Silvesternacht die Raketen zischen und es Sternenfunkeln regnet, begeistert das meist Groß und Klein. Jedes Jahr endet jedoch das Feuerwerk für mehr als 200 Kinder in der Notaufnahme. Sie erleiden schwerste Verbrennungen an Haut und Händen, Augenverletzungen oder Hörschäden. „Feuerwerkskörper und Raketen sind Sprengstoff“, betont Brandoberamtsrat Jürgen Walter. Er leitet bei der Berufsfeuerwehr Frankfurt am Main die Brandschutzaufklärung. Man sollte nur Feuerwerksartikel verwenden, die eine Zulassungsnummer der Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung (BAM) der Kategorien 1 und 2 tragen. Die Kategorie 1 wird auch „Jugendfeuerwerk“ genannt, da sie für Kinder ab zwölf Jahren zugelassen ist. Eltern sollten die Gebrauchsanweisung gemeinsam mit ihren Kindern in Ruhe lesen und dem Nachwuchs den Sinn der Altersangaben auf den Etiketten erklären.

Kinder schrittweise an Feuerwerk heranzuführen

Verbote allein nützen nichts, können sogar den Reiz von Feuerwerkskörpern erhöhen. Dr. Stefanie Märzheuser, Kinderchirurgin an der Charité Berlin, berichtet zum Beispiel von einem Achtjährigen, der heimlich einen Knaller angezündet hatte und ihn schnell in die Hosentasche steckte, als der Vater dazukam. Er erlitt Verletzungen am Genital und Oberschenkel.

„Wichtig ist, die Kinder schrittweise und unter Anleitung an den richtigen Umgang mit Feuerwerk heranzuführen, damit sie nicht in unbeaufsichtigten Momenten diesem Reiz erliegen“, sagt Märzheuser. Ihr zufolge können Eltern mit Grundschulkindern ein Tischfeuerwerk auf feuerfester Unterlage aufbauen und es die Kinder unter Aufsicht anzünden lassen. Jürgen Walter ergänzt, dass ein Erwachsener immer nur ein Kind anleiten solle und nicht mehrere gleichzeitig, damit das Gelernte auch „sitzt“. Mit Kindern unter sechs Jahren bleiben Eltern besser in der Wohnung und beobachten das Spektakel vom geschlossenen Fenster aus. Im Freien sollten Kinder schwer entflammable Kleidung aus Baumwolle tragen, rät Stefanie Märzheuser. „Das heißt, kein Synthetik-Gemisch und auch keine Kapuzenjacken oder -pullis, in denen sich Feuerwerkskörper verfangen können.“ Besser ist eine enganliegende Mütze. Wichtig ist zudem ein Gehörschutz, denn Feuerwerk ist für Kinderohren zu laut.



Sicherheit im Umgang mit Feuerwerk

Blindgänger in einem Eimer voller Wasser sammeln

Viele Kinder verletzen sich auch, weil sie Blindgänger aufheben, die dann unerwartet explodieren. Eltern sollten Blindgänger daher mit Wasser übergießen und hinterher alle Kracher und Raketen in einem Eimer voller Wasser einsammeln.

Infos

- Faltblatt der Feuerwehr Frankfurt/Main mit Sicherheitstipps für Silvester zum Herunterladen: www.feuerwehr-frankfurt.de, Rubrik: Ihre Sicherheit
- Hier erläutert die Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung Angaben auf den Etiketten von Feuerwerksartikeln: www.bam.de, Suchbegriff: Feuerwerk

MIRJAM ULRICH, FREIE JOURNALISTIN, WIESBADEN.

Infos

Kategorie 1	Kleinstfeuerwerk, dazu zählen Tischfeuerwerk wie Partybomben, pyrotechnische Scherzartikel wie Knallbonbons sowie „Jugendfeuerwerk“ wie Knallerbsen, kleine Handfontänen mit Gold- und Silberregen, kleine Bodenwirbel, Plastikbälle mit Knistersternen, Wunderkerzen bis zu 30 cm Länge, kleine Vulkane	ab 12 Jahre
Kategorie 2	Kleinfeuerwerk, darf nur im Freien verwendet werden, dazu zählen Raketen, Batterief Feuerwerk, Böller, Fontänen, Knallfrösche und -ketten, Römische Lichter, Sonnen, Vulkane. Der Verkauf ist nur an den letzten drei Werktagen eines Jahres erlaubt. Außerhalb von Silvester/Neujahr benötigen Privatpersonen eine Genehmigung für ein solches Feuerwerk.	ab 18 Jahre
Kategorie 3 + 4	Mittel- und Großfeuerwerk, nur für Profis, nicht frei verkäuflich	

Schlafmangel ist riskant

Zu wenig Schlaf ist nicht nur ungesund, sondern auch gefährlich. Müdigkeit macht unkonzentriert und erhöht das Unfallrisiko.

Es ist schon mitten in der Nacht, als Simone Ackermann* mit dem Auto von München nach Frankfurt fährt. Am nächsten Morgen wird der Möbelwagen mit ihrem Hab und Gut vor der neuen Wohnung eintreffen, dann muss sie dort sein. Sie vertraut darauf, dass sie im „power napping“ geübt ist – unterwegs will sie auf einem Autobahn-Rastplatz ein 20-minütiges Nickerchen machen. Als sie aber die Müdigkeit überkommt, gibt es kilometerlang weder einen Parkplatz noch eine Abfahrt. Simone Ackermann macht das Fenster auf, dreht das Radio lauter und singt mit, um wach zu bleiben. Vergebens. Ihr Auto schrammt an der linken Leitplanke entlang, erst das Geräusch weckt sie auf. „Ohne es überhaupt zu merken, bin ich im Schlaf ganz langsam von rechts zwei Spuren nach links gezogen“, erzählt sie drei Jahre danach. „Gott sei Dank kam in dem Moment keiner.“

Einer Studie des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt in Köln zufolge ist fast jeder fünfte Autounfall müdigkeitsbedingt, nachts sind es sogar mehr als vier von zehn Unfällen. „Wenn wir 17 Stunden wach sind, haben wir ein Reaktionsvermögen wie mit einem halben Promille Blutalkoholspiegel“, sagt der Schlafforscher Hans-Günter Weeß. Er berät den Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR). Nach 22 Stunden entspreche das Reaktionsvermögen dem mit einem Promille, erläutert Weeß. „Schlaf ist eine elementare biologische Funktion.“ Er ist wichtig für Lern- und Gedächtnisprozesse, das emotionale Gleichgewicht, den Stoffwechsel und das Immunsystem. Zu wenig Schlaf begünstigt Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sowie psychische Störungen. Außerdem macht Schlafmangel unkonzentriert, und das hat Folgen: „Schon wer eine Stunde weniger schläft als gewohnt, erhöht sein Unfallrisiko um 20 Prozent“, sagt Weeß.

Häusliche Unfälle durch Schlafmangel

Auch Zuhause passieren dadurch Unfälle. Sei es, dass man sich morgens im halbwachen Zustand heißen Kaffee überschüttet, den Kopf an der Schranktür stößt oder auf der Treppe über die eigenen Füße stolpert. In einer repräsentativen Umfrage hat fast jeder zweite deutsche Erwachsene angegeben, auch dann Hausarbeiten zu erledigen und zu putzen, wenn er oder sie müde und erschöpft ist. Dabei besteht ebenfalls Gefahr, sich zu verletzen, etwa, beim Spülen versehentlich in ein scharfes Messer zu greifen.

Für Schlafmangel gibt es vielfältige Gründe: So halten Babys oft ihre Eltern nachts wach. Viele Frauen werden in den Wechseljahren durch nächtliche Hitzewellen um erholsamen Schlaf gebracht. Auch Erkrankungen wie Diabetes oder Fehlfunktionen

der Schilddrüse lassen einen schlechter schlafen, ebenso Stress und Lärm. Bei älteren Menschen kommt hinzu, dass sie ohnehin weniger tief schlafen und häufig auch Medikamente einnehmen müssen, die als Nebenwirkung müde machen.

Vor dem Nickerchen einen Kaffee trinken

„Gegen Müdigkeit hilft nur Schlaf“, stellt Weeß klar. Schon ein 15-minütiges Nickerchen wirke erfrischend. Am besten trinke man vorher noch eine Tasse Kaffee, bis das Koffein wirke, sei man wieder wach und dadurch doppelt erquickt. Wichtig sei, die Müdigkeit rechtzeitig zu erkennen und dieses Gefühl zu berücksichtigen – gerade auch beim Autofahren. Simone Ackermann geht kein Risiko mehr ein: „Hinter das Steuer eines Autos setze ich mich jetzt nur noch, wenn ich ausgeruht bin.“

** Name geändert*

Tipps

Guten Abend, gute Nacht

Ob und wie gut man schläft, hängt auch vom eigenen Verhalten ab. Vier Tipps für einen besseren Schlaf:

► Entspannung am Abend

Regelmäßige Abendspaziergänge, Yoga oder autogenes Training helfen, am Ende des Tages abzuschalten. Wer sich für einen Moment zurückzieht, um den Tag nochmals Revue passieren zu lassen und die Aufgaben für den nächsten Tag aufzuschreiben, kommt ebenfalls besser zur Ruhe. Auch sanfte Musik oder ein warmes Fußbad wirken entspannend.

► Essen und Trinken

Alkohol, Koffein und Nikotin sowie ein knurrender oder übevoller Magen sorgen für schlechten Schlaf. Tees mit Baldrian, Melisse, Passionsblume oder Johanniskraut fördern das Einschlafen.

► Smartphone, Tablet und Laptop

Der hohe Blauanteil im Licht von Displays und Bildschirmen bringt abends die innere Uhr aus dem Takt, denn es wird weniger Schlafhormon Melatonin und mehr Stresshormon Cortisol ausgeschüttet; beides hält wach. Vor dem Zubettgehen sollte man diese Geräte nicht mehr benutzen.

► Die Umgebung

Das Schlafzimmer sollte ruhig und dunkel, aber nicht stockfinster sein und eine Temperatur von 14 bis 18 Grad haben. Eine falsche oder durchgelegene Matratze beeinträchtigt den Schlaf, ebenso zu wenig Sauerstoff.

MIRJAM ULRICH, JOURNALISTIN, WIESBADEN.

Die eigene Schlaftablette werden

Interview mit Dr. Hans-Günter Weeß



DR. HANS-GÜNTER WEEß
ist Leiter des Schlafzentrums am
Pfalzkrankenhaus in Klingenmünster
und Vorstandsmitglied der Deutschen
Gesellschaft für Schlafforschung
und Schlafmedizin (DGSM) e. V.

Gut zu schlafen, kann man lernen, sagt der Schlafforscher Dr. Hans-Günter Weeß.

► **Sehr viele Menschen schlafen zu wenig. Wie viele Stunden Schlaf braucht man denn im Schnitt?**

Wir brauchen so viel, dass wir uns wach und ausgeschlafen fühlen. Bei 80 Prozent der Bevölkerung in Deutschland sind es zwischen sechs und acht Stunden, aber es kann mehr oder auch weniger sein. Es liegt in unseren Genen, und wir sollten unserem genetischen Schlafbedürfnis nachgeben.

► **Viele wollen ja schlafen, doch es gelingt ihnen nicht.**

Häufig gehen die Betroffenen mit dem Vorsatz ins Bett „Heute muss ich aber schlafen!“. Das ist das Schlimmste, was man tun kann, weil es zu Anspannung führt und unter Druck setzt. Ich sage provokativ: Wer schlafen will, bleibt wach. Schlafprobleme gehören zum Leben dazu, vorübergehend können wir das auch ganz gut kompensieren.

► **Wann sind denn Schlafstörungen behandlungsbedürftig?**

Wir unterscheiden mehr als 50 Arten von Schlafstörungen. Ein- und Durchschlafstörungen sind behandlungsbedürftig, wenn man dadurch sowohl in der Nacht als auch am Tag beeinträchtigt ist oder wenn über einen Zeitraum von vier Wochen mindestens dreimal pro Woche das Einschlafen länger als 30 Minuten dauert oder man nachts zwischendurch länger als eine halbe Stunde wach ist. Behandlungsbedürftig ist es auch, wenn man frühmorgens eine halbe Stunde vor dem Wecker aufwacht und nicht mehr einschlafen kann. Aber nur dann, wenn es in Kombination mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen tagsüber auftritt und man emotional leicht irritierbar ist.

► **Viele Menschen greifen dann zu Schlaftabletten.**

Bei manchen Menschen tragen Schlaftabletten rasch zu einer Besserung bei. Aber sie haben keine heilende Wirkung und sind nur für den kurzfristigen Einsatz geeignet, weil sie zu Gewöhnung und Abhängigkeit führen können. Im Schlafzentrum trainiere ich Menschen, ihre eigene Schlaftablette zu werden.



Wenn Schlaflosigkeit die Nacht und den Tag beeinträchtigt, ist es Zeit zu handeln.

► **Wie geht das?**

Erst einmal muss der Patient oder die Patientin verstehen, wie er oder sie sich schlaflos macht. Dass etwa Grübeln, nicht abschalten zu können oder unbedingt schlafen zu wollen ein Problem ist. Wir erarbeiten das mit jedem individuell. Unser Gehirn muss immer denken, aber wir können das auf die angenehmen Dinge des Lebens lenken und damit zur Entspannung beitragen. Es gibt verhaltenstherapeutische Techniken wie zum Beispiel Achtsamkeitsübungen, Gedankenstopptechniken und Phantasiereisen.

Lesetipps

Weeß, Hans-Günter: **Die schlaflose Gesellschaft: Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen.**

Schattauer Verlag 2015, 268 Seiten, 19,99 EUR.

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) bietet umfassende Informationen und diverse Broschüren zum kostenfreien Herunterladen an: www.dgsm.de



DAS INTERVIEW FÜHRTE MIRJAM ULRICH.

Gut vorbereitet auf Klassenreise

Große Aufregung ist immer dabei, wenn eine Klassenreise bevorsteht. Damit die Reise später zu den schönsten Erinnerungen an die Schulzeit zählt, muss sie durchdacht organisiert sein – durch die Schule, aber auch zu Hause. Zu den Themen zählt dabei auch ein sicheres Verhalten.

Zum Reiseschutz der Sprösslinge gehört das Aufstellen von klaren Regeln. Was ist erlaubt, was nicht? Wo haben Spaß, Übermut und Gruppendynamik ihre Grenzen? Mit welchen Konsequenzen muss ein Schüler oder eine Schülerin rechnen, wenn er oder sie sich nicht an die Regeln hält? Diese Fragen sind im Vorfeld einer Klassenfahrt unbedingt zu klären. Denn Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen vorab wissen, worauf sie sich einlassen. Info-Abende sind für Eltern eine gute Gelegenheit, sich untereinander zu verständigen. Dürfen sich die Kinder innerhalb freier Zeit allein oder nur in Grüppchen bewegen? Wenn ja: in welchem Rahmen, in welchem räumlichen Umfang? In dieser Zeit kann die Lehrkraft Schülerinnen und Schüler nicht beaufsichtigen. Eine 24-stündige Aufsicht lässt sich bei Klassenfahrten ohnehin nicht gewährleisten, dessen müssen sich Eltern bewusst sein.

Unfallrisiko trotz Aufsicht

Ob unterwegs, bei Sport und Spiel: Pädagogische Aufsicht kann das Risiko für Unfälle reduzieren, ganz und gar ausschließen lässt es sich jedoch nicht. Ob bei An- oder Abwesenheit der Lehrkraft: Grundsätzlich sind Kinder und Jugendliche nicht nur beim Schulbesuch, sondern auch während der Klassenreise gesetzlich unfallversichert. Allerdings gelten für diesen Unfallschutz Grenzen. Versichert ist lediglich, was in den organisatorischen Verantwortungsbereich der Schule fällt. Für Tätigkeiten, die mit privaten Bedürfnissen zusammenhängen, gilt der Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung nicht. „Die Abgrenzung ist manchmal nicht leicht zu erkennen“, räumt Eberhard Ziegler ein, der sich als zuständiger Referatsleiter mit dem Leistungsrecht in der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) auskennt.

Unfallvermeidung im Vordergrund

Während die An- und Abreise – selbst im privaten Fahrzeug – sowie das gemeinschaftliche Freizeitprogramm gesetzlich unfallversichert sind, gelten zum Beispiel Essen, Trinken, Körperpflege, Nachtruhe oder auch ein Spaziergang innerhalb frei verfügbarer Zeit als rein private Unternehmungen. Im Falle eines

Unfalls übernimmt dann die gesetzliche oder private Krankenkasse der Betroffenen die Behandlungskosten. Ausnahmen kann es jedoch geben. Ob ein versicherter Unfall vorliegt, muss im Einzelfall entschieden werden. „Diese rechtliche Bewertung kann durch besondere Begleitumstände beeinflusst werden“, erklärt Eberhard Ziegler. Schlimme Unfälle zu vermeiden, müsse deshalb im Vordergrund stehen. Für den Fachmann steht fest: „Die beste Versicherung gegen Unfälle ist immer noch die sorgfältige Vorbereitung.“

Info

Gruppenunfallversicherungen

Im privaten Bereich, den es auch während einer Klassenfahrt gibt, entfällt der Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Doch gerade Kinder können sich beim Toben und Herumtollen schnell verletzen. Unfälle sind nicht kontrollierbar und unvorhersehbar. Um rund um die Uhr und überall abgesichert zu sein, lassen sich mit privaten Unfallversicherungen Lücken schließen. Für Schulklassen gibt es spezielle Gruppenunfallversicherungen, die von der Schule abgeschlossen werden können.

Die Versicherungen sind nicht verpflichtend, können aber im Unglücksfall Bedingungen erleichtern und finanzielle Belastungen lindern.

Weitere Informationen bietet das Faltblatt „Mein Kind geht auf Klassenfahrt“ der Unfallkasse Berlin. Zum Herunterladen unter: www.unfallkasse-berlin.de, Stichwort: Klassenfahrt



ADRIENNE KÖMMLER, FREIE JOURNALISTIN, BERLIN.



Ergebnisse der Leserumfrage 2017

In unserer Frühjahrsausgabe haben wir Sie, liebe Leserin und lieber Leser, anhand eines Fragebogens um Ihre Meinung zum DSH-Magazin gebeten. Wir haben uns sehr gefreut, dass 386 von Ihnen sich an der Umfrage beteiligt haben. Wir möchten Ihnen nun einige wichtige Ergebnisse der Befragung vorstellen.

Die meisten Teilnehmenden (88 Prozent) lesen alle vier jährlichen Ausgaben des DSH-Magazins regelmäßig. Das ist für uns zunächst natürlich eine erfreuliche Nachricht, die aber zugleich auch wichtig für die Auswertung ist, denn wir haben hauptsächlich Antworten von Menschen erhalten, die das Magazin kennen und es deshalb gut einschätzen können. Das wiederum stärkt Einschätzungen wie zum Beispiel die, dass rund 86 Prozent von Ihnen sowohl die fachliche Tiefe der Texte als auch das Verhältnis zwischen Texten und Bildern „genau richtig“ finden. Das Magazin bietet ein breites Themenspektrum, das von Heimwerken über Sport und Bewegung, gutem Sehen im Alter bis hin zu Sicherheits- und Gesundheitstipps im Garten reicht. Aus diesem Angebot bevorzugten die meisten von Ihnen Themen rund um den Haushalt (92 Prozent), um Geräte und Produktsicherheit (90), Senioren (86) und Sturzprävention (85). Urlaubs- und Kinderthemen fallen dagegen etwas ab, sind aber immer noch für etwa zwei Drittel der Teilnehmenden „interessant“. Wir schließen daraus, dass die inhaltliche Bandbreite der Zeitschrift in Ordnung ist und dass wir Ihnen auch in Zukunft viele Themen aus dem Unfall- und Gesundheitsschutz in Heim und Freizeit anbieten sollten.

Aber es gibt auch Themen, über die Sie gern mehr erfahren möchten. Über 60 Prozent von Ihnen fanden „Erklärungen zu Technik im und ums Haus“ wichtig. Darauf wollen wir mit mehr Beiträgen und Informationen reagieren.

Nachdenklich stimmen uns kritische Kommentare, die es zwischen der überwiegend positiven Einschätzung natürlich auch gab. So mutmaßte ein Teilnehmer, dass wir gestellte Fälle veröffentlichen würden, die, so seine Einschätzung, zu Allgemeinplätzen bei den Sicherheitsratschlägen führen würden. Darauf möchten wir antworten, dass unsere Autoren keine gestellten Fälle beschreiben. Sie suchen vielmehr und oft unter großem Aufwand nach Menschen, denen ein bestimmter Unfall widerfahren ist. Sind solche Interviewpartner nicht aufzuspüren, „stirbt“ eine Geschichte auch schon mal. Unsere Sicherheitsratschläge sind zugegebenermaßen manchmal auch Allgemeinplätze. Wir finden aber, dass es angesichts von mehreren Millionen Unfällen in Heim und Freizeit pro Jahr nicht schadet, wenn auch eigentlich Bekanntes einmal wieder ausgesprochen und beschrieben wird.

Dazu passt die Aussage von fast der Hälfte der Teilnehmenden, dass sie ihr Sicherheitsverhalten nach der Lektüre des Magazins verändert haben und aufmerksamer gegenüber Unfallgefahren und Risiken im Haushalt geworden sind. Erfreulicherweise haben mehrere Personen geschrieben, dass ihre allgemeine Sensibilität für Sicherheit und Gesundheit zugenommen habe. Dieses gute Ergebnis motiviert uns! Dank dafür!

Die meisten Teilnehmenden lesen das Magazin am liebsten in gedruckter Form, dennoch fahren wir weiter zweigleisig und bieten „SICHER zu Hause & unterwegs“ auch als elektronische Variante auf unserer Homepage an.

Abschließend danken wir allen Teilnehmenden für ihre Antworten. Wir wissen nun genauer, wie sich unsere Leserschaft zusammensetzt, können besser einschätzen, was Sie erfahren möchten und darauf unser Programm für die Zukunft ausrichten.

Wir hoffen auch, dass die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner der 13 Baumarkt-Gutscheine ihren Gewinn schon in etwas Schönes für Haus, Garten oder Hof investiert haben.

Ihr Redaktionsteam von SICHER zu Hause & unterwegs



Anspruch auf sichere Produkte

Mängel richtig melden

Am Anfang einer Heimwerkerkarriere steht der Werkzeugkauf. Und weil das alles ziemlich teuer werden kann, sind Schnäppchen hochwillkommen. Das Sparen zahlt sich allerdings nicht aus, wenn sich beim ersten Schlag mit dem neuen Hammer dessen Kopf vom Stiel löst und im hohen Bogen durch den Raum fliegt. Glück, wenn dabei nur eine Vase zu Bruch geht. Was nun? Dem Impuls folgen und Scherben samt Hammer wütend in der Mülltonne verschwinden lassen? Besser nicht. Verbraucherinnen und Verbraucher sollten ein Produkt, das die Sicherheit und Gesundheit der Nutzer gefährdet, der Marktüberwachung melden. So tragen sie dazu bei, andere zu schützen.

Produktsicherheit ist gesetzlich geregelt

Wer in Deutschland ein Produkt kauft, geht davon aus, dass es sicher ist. Dieses Vertrauen der Konsumenten baut auf dem Gesetz über die Bereitstellung von Produkten auf dem Markt, kurz „Produktsicherheitsgesetz“, auf. Mit den dazugehörigen Verordnungen regelt es die sichere Konstruktion sowie weitere Sicherheitsanforderungen von Geräten, Produkten und Anlagen. In Deutschland fallen zahlreiche Produkte unter das Produktsicherheitsgesetz. Doch obwohl Hersteller, Händler und Importeure laut Gesetz Sorge für die Sicherheit ihrer Produkte tragen müssen, treten immer wieder Mängel auf. Oft finden sich zum Beispiel gesundheitsgefährdende Stoffe wie Chrom oder Blei in Produkten – vor allem in Schutzkleidung oder in Kinderspielzeug.

Riskante Produkte melden, nicht wegwerfen

Die Marktüberwachung verhindert, dass gefährliche Produkte in den Handel gelangen oder dort verbleiben. Dazu kontrolliert sie den Markt, indem sie zum einen aktiv Stichproben aus dem Warenangebot herausgreift und deren Sicherheit prüft. Zum anderen reagiert sie auf



Meldungen aus der Bevölkerung. Wer also Mängel an einem Produkt feststellt, die die Sicherheit der Nutzer gefährden, sollte es „seiner“ Marktüberwachung melden. Doch welche ist das?

In Deutschland liegt die Marktüberwachung in der Hand der Bundesländer; Nordrhein-Westfalen etwa hat die Bezirksregierungen mit dieser Aufgabe betraut. In Niedersachsen sind die Gewerbeaufsichtsämter für die Marktüberwachung verantwortlich.

ICSMS – Produkte online melden

Welche Behörde im konkreten Fall informiert werden sollte, lässt sich einfach und schnell über die Internetseite www.icsms.org der Europäischen Kommission herausfinden. Die Kommission pflegt das internetgestützte Informationssystem ICSMS (internet-supported

information and communication system for the pan-European market surveillance of technical products). Über diese Plattform sind die Kommission, die europäischen Marktüberwachungsbehörden und der Zoll miteinander vernetzt und können Informationen schnell untereinander austauschen. Verbraucherinnen und Verbraucher wiederum können das ICSMS nutzen, um gefährliche Produkte zu melden: Anhand der Postleitzahl ermittelt die Funktion „Behördensuche“ die Zuständigkeit. Über ein Online-Formular können Informationen direkt in das System eingegeben und an die passende Institution übermittelt werden. Über das ICSMS können Verbraucherinnen und Verbraucher fehlerhafte Waren auch anonym melden.

BAuA unterstützt die Marktüberwachung

Wer über die Seite der Europäischen Kommission nicht fündig wird, kann sich auch an die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) wenden. Sie ist durch das Produktsicherheitsgesetz beauftragt, die Bundesländer bei der Marktüberwachung zu unterstützen. Kommen die Verbraucher auf dem vorgesehenen Weg nicht weiter, nimmt die BAuA ihre Produktmeldung entgegen und übermittelt sie an die Marktüberwachungsbehörden. „Um eine Meldung an die zuständige Behörde weiterzugeben, brauchen wir Angaben zu Produkt und Hersteller. Außerdem benötigen wir den Kontakt des Verbrauchers, falls noch Rückfragen auftauchen“, sagt Dr. Tobias Bleyer, Produktsicherheitsexperte bei der BAuA. Als nationale Kontaktstelle übermittelt die BAuA außerdem von der Marktüberwachung bestätigte Meldungen über gefährliche Produkte an die Europäische Kommission.



Kleinkinder nehmen alles in den Mund, was sie greifen können. Oft sind in Kinderspielzeug gefährliche Materialien, die Krebs verursachen können.

Umgang mit gefährlichen Produkten

Wenn eine Meldung eintrifft, ermitteln die Fachleute der Marktüberwachung den genauen Sachverhalt, prüfen das Produkt auf sicherheitstechnische Mängel und bewerten das damit verbundene Risiko. Grundlegendes Ziel ist es, gemeinsam mit dem Hersteller einen Weg zu finden, die Gefahr zu beseitigen und das Produkt sicherer zu machen. „Bei mangelhaften Produkten handelt es sich nicht immer um billige Plagiate. Mängel kommen auch bei sorgfältig verarbeiteten Waren immer wieder mal vor. Viele Firmen sind sehr bemüht, ihre Produkte zu verbessern und daher dankbar für die Meldungen aufmerksamer Verbraucher“, erläutert Bleyer. Tauchen Fehler auf, rufen die Hersteller ihre Produkte in der Regel selbst zurück. Einige Firmen formulieren den Rückruf als Produktwarnung und geben zusätzliche Informationen zu Sicherheit oder Nutzung. Stellen die Marktüberwachungsbehörden ein ernsthaftes Risiko fest, können sie zum Beispiel veranlassen, dass das Produkt aus dem Handel entfernt oder mit sofortiger Wirkung zurückgerufen wird. Über welche Wege der Rückruf bekannt gemacht werden soll, hängt vom Einzelfall ab und kann vom Aushang im Geschäft bis zu Radio- und Fernsehspots

reichen. Reagiert ein Hersteller jedoch gar nicht auf die Behörde, kann die Marktüberwachung so weit gehen, dem Hersteller die weitere Abgabe des Produkts zu verbieten. Sitzt der Hersteller außerhalb Europas, kann sie gemeinsam mit dem Zoll den weiteren Import und Verkauf verhindern.



Billige Elektrogeräte können brandgefährlich werden.

Lesetipps

- ▶ **www.icsms.org**
Über das ICSMS (internet-supported information and communication system for the pan-European market surveillance of technical products) können Verbraucher die zuständige Marktüberwachungsbehörde ausfindig machen. Unter der Rubrik „Verbraucher“ gelangen die Nutzer zur „Behördensuche“. Von hier aus können sie gefährliche Produkte über ein digitales Formular direkt melden.
- ▶ **www.rueckrufe.de**
Über diese Adresse gelangen Verbraucher zur Datenbank „Gefährliche Produkte in Deutschland“ der BAuA. Hier können sie sich über bekannt gewordene gefährliche Produkte informieren.

VON THEA BUCHHOLZ, MITARBEITERIN DER PRESSESTELLE DER BUNDESANSTALT FÜR ARBEITSSCHUTZ UND ARBEITSMEDIZIN (BAuA), DORTMUND.

SICHER zu Hause & 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 (Stuttgart),
0721 / 60 98 - 0 (Karlsruhe) oder info@ukbw.de

Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)

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 - 15 oder
Cornelia.Jackwerth@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, Schnelzugriff „Haushaltshilfen“

Unfallkasse NRW

St.-Franziskus-Str. 146, 40470 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 Alndernach, 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 Thüringen

Humboldtstr. 111, 99867 Gotha, Telefon 03621 / 7 77 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 03621 / 7 77 - 3 10
www.ukt.de

Sicher groß werden mit Upsi – Vorlesebücher als Weihnachtspaket

Die Kinderbuchserie „Upsi“ ist fast schon ein Klassiker für Kinder im Vorschulalter. In neun verschiedenen Geschichten erlebt Upsi, Schiffsjunge auf der „Sturmtüte“, viele Abenteuer. Dabei lernt er fast nebenbei, Gefahren richtig einzuschätzen und auf seine Gesundheit zu achten – und auf die seiner Freunde: Oma Käthe, Handpuppe Jojo und den Kaktus. Und so geht es in den phantasievoll gestalteten Büchern um Themen wie das Schwimmenlernen, den Schutz der Haut vor zu viel Sonne und die Kunst, mit Feuer richtig umzugehen.

Oh nein! Giftiges gehört nicht in eine Wasserflasche!

Spannend wird es in „Upsi und der giftgrüne Kaktus“. Oma Käthe hat eine Maschine erfunden, die eine durchsichtige Farbe herstellt, die erst beim Malen zur Wunschfarbe wird. Aber: Die Wunder-Farbe darf niemals in eine normale Wasserflasche gefüllt werden! Durch unglückliche Umstände passiert aber genau das, und ausgerechnet der Kaktus nimmt einen kräftigen Schluck. Jetzt redet er wirres Zeug und schwankt über das Schiff. Jetzt muss Upsi sich etwas einfallen lassen!

Alle Upsi-Bücher, herausgegeben von der Unfallkasse Berlin und der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), folgen dem Leitgedanken, dass Kinder am besten lernen, wenn ein Thema sie in ihrer Phantasie- und Erfahrungswelt anspricht. Die Upsi-Bilderbücher gehen daher auf Wesenszüge von Kindern dieses Alters ein (etwa Neugier, Bewegungsdrang, Spontaneität), um ihre Kompetenz zu stärken, sich selbst vor einem Unfall zu bewahren. Die Kinderbücher sind pädagogisch wertvoll verfasst und zeichnerisch hochwertig gestaltet. Im Anhang folgen jeweils Spiel- und Lernideen, die Erwachsene gemeinsam mit den Kindern ausprobieren können.

DSH

Bezugsweg und Preise

Die Upsi-Bücher können hier einzeln oder im Paket bestellt werden: www.das-sichere-haus.de/broschueren/kinder/upsi-buecher

Ein Upsi-Buch kostet vier Euro, das Paket mit allen neun Titeln 32 Euro. Alle Upsi-Pakete mit Zahlungseingang bis 10. Dezember werden noch rechtzeitig vor Weihnachten verschickt.





tacojim/istockphoto

Mit der gesetzlichen Unfallversicherung sind Sie und Ihre Hilfe immer auf der sicheren Seite.
Falls Nachbarn und Freunde ihre Hilfen auch anmelden möchten, geben Sie ihnen einfach diese Seite.



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 nur 90 Euro im Jahr bzw. 45 Euro ist Ihre Hilfe bei Unfällen gut versichert. Das sollte sie Ihnen wert sein.

Hier können Sie Informationen anfordern!

Name

Straße

PLZ, Ort, Bundesland

Coupon bitte ausschneiden und senden an:



Unfallkasse Berlin

Culemeyerstr. 2, 12277 Berlin, Telefon 030 / 76 24 - 0

Haushaltshilfen direkt anmelden:

Telefon 030 / 76 24 - 13 52 oder haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.de