01|2014

Sicher zuhause & unterwegs

Das Magazin der DSH und der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Robben, krabbeln, laufen – wenn Kinder in Bewegung kommen

Homeoffice und Ergonomie

Radtour im Frühling? Aber sicher!

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

UK NRW
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Dr. Susanne Woelk
Chefredakteurin

Liebe Leserin und lieber Leser,

ein Baby kann einen ganz schön auf Trab halten. Hunger oder Durst, die volle Windel, Müdigkeit oder Bauchkrämpfe sind die fünf Missbehagen-Standards, die die lieben Kleinsten aus Wiege, Bett oder Stubenwagen herausbrüllen. Doch das ist kaum der Rede wert gegen das, was Eltern erwartet, wenn Sohn oder Tochter sich erst einmal robbend oder krabbelnd auf Entdeckungstour begeben. Jetzt ist nichts mehr vor ihnen sicher.

Nun müssen Steckdosen gesichert sein. Spätestens jetzt befinden sich in den unteren Schränken und Schubladen der Küche nur noch Plastiktöpfe, die Mia oder Pit gefühlte hundert Male aus- wenn auch leider nicht wieder einräumen. Die Haushaltschemikalien sind selbstverständlich in die Oberschränke verbannt, im Bad ziehen WC-Reiniger, Shampoos und andere der Gesundheit abträgliche Chemikalien um in luftige Höhen. Wie viele andere Kleinigkeiten es noch zu berücksichtigen gilt, haben wir auf den Seiten sechs und sieben dieser Ausgabe von „SICHER zuhause & unterwegs" zusammengestellt.

Und um beim Thema zu bleiben – werden die Kinder größer, haben sie Termine, wollen zum Sport, Schwimmen und Musikunterricht gebracht werden. Nicht immer ist da das Auto sinnvoll oder vorhanden. Eine gute Lösung können dann Fahrradanhänger oder auch Lastenfahrräder sein, die mit einer Sitzgelegenheit für Kinder nachgerüstet werden. In Großstädten tauchen diese ebenso sperrigen wie vielseitigen Fahrzeuge in letzter Zeit vermehrt auf. Jetzt, zum Frühjahr, finden Sie auf der Seite fünf Tipps für Anschaffung und Nutzung der LKWs unter den Rädern.

Sonnige Wochen zwischen März und Juni wünschen Ihnen

Susanne Woelk

und das Redaktionsteam von SICHER zuhause & unterwegs

Ausgabe 1/2014

Inhalt

Haushalt
Blitzblanke Wohnung, sauberes Gewissen 3

Aktuell
Im Homeoffice muss Ergonomie großgeschrieben werden 8/9

Freizeit
Wenn das Fahrrad zur Familienkutsche wird 5
Radtour im Frühling? Aber sicher! 12/13

Kinder
Robben, krabbeln, laufen – wenn Kinder in Bewegung kommen 6/7
Wie Babys sicher schlafen 10
Groß für Klein – Familien-Projekt Radfahren lernen 11
In der Gärtnerei 14

Kurz gemeldet
Sicherheit auf Treppen 4
Riskante Badewannen-Aufsätze 4
Ampelinis – Die neue App 4
Mit Taschen und Rucksack rückenfreundlich unterwegs 15

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
Redaktionsassistenten: Siv-Carola Bruns und Jan Roden
Redaktionsbeirat:
Stefan Boltz, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Kathrin Jarosch, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
Ulrike Renner-Helfmann, Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)
Markus Schulte, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
Kirsten Wasmuth, Unfallkasse Berlin
Nil Yurdatap, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

ISSN 1617-9099

Fotos/Bilder: olesiabilkei/Fotolia (Titel, S. 2), DSH (S. 2), RAL gemeinnützige GmbH (S. 3), Illustration Michael Hüter (S. 3, 8), GDUV/www.ampelinis.de, odrubig-photo/Fotolia (S. 4), Babboe B.V. (S. 5), RuslanDashinsky/istockphoto (S. 6), www.topfpflanzen-shop.de (S. 9), Stokke AS 2013 (S. 10), sturti/istock (S. 11), Oli Bellendir (S. 12), RTI Sports GmbH, www.adfc-nrw.de (S. 13), Illustration Andreas Teutsch (S. 14), Reisenthel Accessoires (S. 15)

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 5,20 EUR, europäisches Ausland 9,20 EUR
Einzelheft: innerhalb Deutschlands 1,80 EUR, europäisches Ausland 2,80 EUR
In diesen Preisen 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.

Blitzblanke Wohnung, sauberes Gewissen

Der Schnee ist geschmolzen, die ersten Knospen sprießen – und die zarten Strahlen der Frühlingssonne offenbaren schonungslos schmutzige Fenster und tanzenden Staub. Höchste Zeit für den Frühjahrsputz!

Reinste Wundermittel für „strahlende“ Sauberkeit dienen uns die Reinigungsmittelhersteller an. Das Ergebnis mag überzeugen. Marcus Gast vom Umweltbundesamt warnt jedoch eindringlich vor gefährlichen Chemiekeulen: „Diese Reiniger schaden der Umwelt und der Gesundheit.“ Sie enthalten ätzende Säuren oder Laugen und reizen, fein versprüht, teilweise die Atemwege. Auf dem Etikett stehen die orangen Gefahrstoffsymbole für „ätzend“ oder „reizend“. „Auf Badreinigern steht teilweise, dass diese nur in gut gelüfteten Räumen anzuwenden sind, was in der Duschkabine problematisch ist", so Gast. Rohr- und einige WC-Reiniger dürfte man laut Gebrauchsanweisung eigentlich nur mit Schutzkleidung, -handschuhen und -brille benutzen. Die extrem aggressiven Reiniger verbergen sich hinter klangvollen Namen wie „Power“, „Kraft“ oder „Multi“.

Nachhaltig putzen ist machbar

Dabei geht es auch anders. Das Stichwort heißt: nachhaltig putzen. „Nachhaltig bedeutet, dass ein Reinigungsmittel hygienisch reinigt, die Gesundheit nicht beeinträchtigt und die Umwelt so gering wie möglich belastet“, sagt Gast. Die EU vergibt für Produkte, die diese Voraussetzungen erfüllen, ein Siegel, die Euroblume. Wer zu einem Putzmittel mit Euroblume greift, kann sicher sein, dass es so gut reinigt wie ein Kraftreiniger. „Das wird wissenschaftlich überprüft“, so Reinigungsmittel-Experte Gast. Kleines Manko: Die Hersteller müssen für das Umweltzeichen Gebühren bezahlen, viele namhafte Firmen verzichten hierzulande darauf. Doch „bei verschiedenen Eigenmarken von Drogerieketten und in vielen Supermärkten gibt es Produkte mit der Euroblume“, sagt Gast.

Nicht nur mit der Chemie übertreiben viele. Oft steht im Putzschrank ein wahres Arsenal an Flaschen. Die meisten Spezialreiniger aber sind überflüssig. Marcus Gast empfiehlt folgende Grundausstattung, natürlich am besten mit der Euroblume:

- Allzweckreiniger
- Handspülmittel (auch zum Fensterputzen ideal)
- sanfte Scheuermilch (auch fürs Ceranfeld)
- Badreiniger
- WC-Reiniger
- Microfasertücher mit unterschiedlicher Struktur (rau für stärkere Verschmutzungen, weich für empfindliche Oberflächen)
- Abzieher zum Fensterputzen
- Saugglocke oder Spirale zur Rohrreinigung

„Am einfachsten ist es, den Schmutz immer gleich wegzumachen“, empfiehlt Gast. Das jährliche Großreinemachen im Frühjahr ist natürlich trotzdem zu empfehlen. Wer noch einen Motivationsschub braucht, findet ihn vielleicht darin, dass zwei Stunden intensives Putzen durchschnittlich 600 Kilokalorien „fressen“. Das ist etwa so viel wie eine Stunde Joggen oder Radfahren.

Großmutters Haushalts-Märchen

- **Mythos 1:** Essig ist als Lebensmittel unbedenklich und ist eine Wunderwaffe gegen Kalk.
  Essig ist ein flüchtiger Stoff, der in die Luft gelangt. Er ist deshalb vor allem für Asthmatiker problematisch. Außerdem greift er Dichtungen und Chromteile an. Würde Essigessenz als Putzmittel verkauft, müsste sie mit „ätzend“ oder „reizend“ gekennzeichnet sein.
- **Mythos 2:** Spiritus oder Alkohol reinigen streifenfrei und trocknen schnell. Sie sind biologisch abbaubar und deshalb nachhaltige Reinigungsmittel.
  Alkohole sind flüchtig, reizen die Atemwege und können Acrylteile schädigen.
- **Mythos 3:** Salz entfernt Rotweinflecken, löst eingebrannte Milch vom Herd und reinigt den Backofen.
  Rotweinflecken werden sogar schlimmer, wenn man Salz draufkippt, das Ceranfeld kann zerkratzen und im Backofen passiert schlicht gar nichts.

Von Maike Krause, Wissenschaftsjournalistin, München.

Sicherheit auf Treppen

Im Jahr 2012 sind rund 800 Bundesbürger zu Hause durch einen Treppensturz ums Leben gekommen (Zahlenquelle: destatis). Die Gründe dafür sind vielfältig. Eine unzureichende Beleuchtung gehört ebenso dazu wie die enge und steile Gestaltung vieler Treppen in älteren Einfamilienhäusern. Zu diesen baulichen Mängeln gesellen sich oft selbstgemachte Stolperfallen wie Bodenvasen oder Blumenbänke auf dem Treppenabsatz oder Spielzeug und andere Gegenstände auf den Stufen.

Zu mehr Sicherheit auf dem Weg nach oben tragen diese Details bei:

- Beleuchtung: Bringen Sie am oberen und unteren Ende der Treppe bequem erreichbare Lichtschalter an, die möglichst auch im Dunkeln leuchten. Das Licht sollte blendfrei auf die Stufen fallen. Das gewährleisten zum Beispiel Leuchten in Halbkugelform. Eine moderne Alternative sind Handläufe mit integrierten LED-Modulen.
- Farblicher Kontrast: Setzen Sie die erste und letzte Treppenstufe farblich vom Rest der Treppen und vom Fußboden ab. Hilfreich sind auch Leuchtstreifen oder farbige Klebestreifen an den Trittkanten.
- Schutz vor Ab- und Ausrutschen: Teppichfliesen auf Holzstufen, Gummistreifen auf Steinstufen oder andere rutschhemmende Klebestreifen geben Sicherheit. Bei Neubauten und Renovierungen sind festmontierte Antirutschkanten eine Überlegung wert.
- Handläufe sichern ebenso wie Geländer die freie Seite von Treppen, Treppenöffnungen und -absätzen. Der Handlauf sollte etwas über die erste und letzte Stufe geführt werden. Er sollte gut zu umgreifen, also am besten rund sein. Sein Abstand zur Wand beträgt fünf Zentimeter, der Durchmesser zwischen 30 bis 45 Millimeter. Einige Landesbauordnungen sehen für bestimmte öffentliche und private Gebäude einen zweiten Handlauf vor. Hauseigentümer sollten prüfen, ob sich daraus für sie eine Nachrüstpflicht ergibt.
- Senkrechte Geländerstützen sollten maximal zwölf Zentimeter auseinanderstehen, damit kleine Kinder nicht mit dem Kopf zwischen ihnen stecken bleiben. Details regeln die Landesbauordnungen.
- Verbannen Sie Hindernisse wie Blumenbänke, Blumenvasen, abgestellte Geräte oder Haustiere von der Treppe. Sie werden dort leicht zu Stolperfallen.
- Transportieren Sie Lasten auf Treppen so, dass sie Ihnen nicht die Sicht nehmen. Die nächste Stufe müssen Sie sicher erkennen können.
- Begehen Sie eine Treppe nie voll bepackt und in Eile.

Von Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), Hamburg.

Weitere Informationen

Auf **www.treppensicherheit.de** bietet das Deutsche Institut für Treppensicherheit Hinweise, zum Beispiel zu Normen und Rechtsfragen.

Das kostenfreie Faltblatt **„Alltägliche Stolperfallen: Treppen, Teppiche, Kabel & Co.“**, herausgegeben vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft und der Aktion DAS SICHERE HAUS, kann bestellt und heruntergeladen werden unter **www.das-sichere-haus.de/broschueren/haushalt.**

Ampelinis – Die neue App

Bei den Ampelinis dreht sich alles um Verkehrssicherheit und Unfallprävention. Die prämierte Internetseite **www.ampelini.de** gibt es jetzt auch im iTunes App-Store als kostenlose App für iPad und iPhone und unterwegs. Weiterhin gibt es auch die Offline-Version.
Die CD/DVD-Box mit den Ampelini-Spielen gibt es hier kostenfrei per E-Mail: unfallforschung@gdv.de.

WOE

Riskante Badewannen-Aufsätze

Von einem Wickelaufsatz für die Badewanne kann ein Kleinkind leicht in die leere oder gefüllte Wanne fallen. Das Verletzungs- und Ertrinkungsrisiko ist hoch.
Die Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. (BAG), Bonn, rät deshalb grundsätzlich von diesen Aufsätzen ab – und ebenso von Wickelplatten, die dauerhaft lose auf den Gitterstäben des Kinderbetts liegen. Das darunter liegende Kind kann aufstehen und sich an der Platte den Kopf stoßen oder sich einklemmen.

Quelle: ÖKOTEST 3/2013

Wenn das Fahrrad zur Familienkutsche wird

Lastenfahrräder gehören in den Niederlanden und in Dänemark zum Straßenbild. Nach und nach finden sie auch bei uns immer mehr Zuspruch, vor allem bei jungen Familien. Schließlich bieten Cargobikes viel Platz für mehrere Kleinkinder und vielleicht auch noch den Einkauf. Die Alternative zum Lastenfahrrad ist ein Fahrradanhänger. Welches Vehikel besser geeignet ist, hängt von der Nutzung und den Gegebenheiten vor Ort ab.

Beim Beladen haben Lastenfahrräder die Nase vorn. Je nach zulässigem Gesamtgewicht können die robusten, langlebigen Räder bis zu 300 Kilogramm Zuladung meistern. „Ein solches Fahrzeug ist interessant für Leute, die regelmäßig ihre Einkäufe per Rad transportieren möchten. Es wird jedoch wahrscheinlich immer ein Zweitrad sein“, sagt Bettina Cibulski vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad Club (ADFC). Um als Familienkutsche tauglich zu sein, muss die Transportbox meist nachgerüstet werden. Die Hersteller bieten für unterschiedliche Altersstufen Sitze als Zubehör an. Diese sollten unbedingt mit Sicherheitsgurten ausgestattet sein.

Etablierter im deutschen Markt sind Fahrradanhänger. Sie sind vergleichsweise günstig, bieten meist Sitzmöglichkeiten für bis zu zwei Kinder, haben eine schützende Abdeckung und lassen sich sehr flexibel nutzen. In Handhabung, Sitzkomfort und Extras unterscheiden sich die Modelle zum Teil erheblich. Eine gute, auf das Gewicht der Kinder eingestellte Federung am Anhänger dämpft Stöße ab und beugt so Haltungsschäden vor. Breite Reifen mit niedrigem Reifendruck bieten ebenfalls Dämpfungskomfort. Meist sind die Sitze mit Y-Gurten, manchmal kombiniert mit Beckengurten, ausgerüstet. Sitzverkleinerer und Kopfstützen bewahren kleinere Kinder davor, einzusacken oder nach vorne zu rutschen. Wichtig ist, dass jeder Nutzer sich anschnallt und einen Helm aufsetzt.

Nutzungsmöglichkeiten ausloten

„Fahrradanhänger und Lastenräder können eine wichtige Rolle in einem intelligenten Verkehrsverbund spielen“, fasst Michael Koswig von der Stiftung Warentest zusammen. In manchen Familien kann es den Zweitwagen ersetzen; in Städten ist auch die Kombination mit Bussen und Bahnen oder mit Car-Sharing denkbar. Allerdings ist die Nutzung mancherorts eingeschränkt, denn beide Vehikel sind deutlich größer und behäbiger als normale Fahrräder. „Auf schmalen oder zugeparkten Streifen ist oft kein Durchkommen“, sagt Koswig. Treppen und Umlaufgitter sowie enge Kurven können unüberwindliche Hindernisse sein. Alternative Routen sind dann wichtige Voraussetzungen für die häufige Nutzung. Auch geeignete Abstellplätze oder einen gut erreichbaren Unterstand muss man erst einmal finden.

Üben ist wichtig

Beim Kauf ist eine Probefahrt durch alle potenziellen Nutzer und mit Beladung ein Muss. Und ein Test: Die Kupplung eines Anhängers sollte an beide Elternfahrräder passen. Mit dem frisch erworbenen Gefährt müssen die Erwachsenen erst einmal üben – zunächst ohne, dann mit Zuladung. Die Abstände hinten und seitlich müssen neu eingeschätzt werden. Dabei hilft ein kleiner Rückspiegel. Zudem haben die langen Gespanne einen größeren Wendekreis und durch das höhere Gewicht einen längeren Bremsweg. Das wirkt sich in Kurven und beim Wenden erheblich aus.

Das sagt die Straßenverkehrsordnung

Auf Fahrrädern aller Art, die zur Beförderung von Kindern eingerichtet sind, dürfen bis zu zwei Kinder bis zum vollendeten siebten Lebensjahr von mindestens 16 Jahre alten Personen mitgenommen werden. Das gilt auch für Anhänger und Lastenräder. Die Begrenzung auf das vollendete siebte Lebensjahr gilt nicht für die Beförderung eines Kindes mit Behinderung.

Von Eva Neumann, Journalistin, Berlin.

Robben, krabbeln, laufen.
Wenn Kinder in Bewegung kommen

Steckdosen, Töpfe, Bügeleisen – wenn Kinder mobil werden, sind sie im Haushalt allerlei Gefahren ausgesetzt. Zum Glück ist es nicht schwer, den kleinen Entdeckern eine sichere Umgebung zu schaffen.

Der Schreck sitzt Stefan Langer noch in den Knochen. Eben robbte seine kleine Mia fröhlich durchs Schlafzimmer, plötzlich ein Knall! Neugierig hatte sie am Bügelbrett gerüttelt, das an die Wand gelehnt stand. Prompt fiel es neben dem Kind zu Boden.

Dabei hatten Langer und seine Partnerin Miriam an so vieles gedacht! Natürlich wollen sie keine „Helikopter-Eltern“ sein, die ihrem Kind jeden Freiraum verbieten. „Absolut richtig“, so Sandra Neumann, Erzieherin in der Kita „Sonne, Mond & Sterne“ in Hamburg. Die Pädagogin weiß, wie wichtig es ist, dass Kinder ihre Umwelt aktiv entdecken. „Wenn Mama und Papa alles verbieten, wie sollen sie dann lernen, was gefährlich ist?“ „Kinder”, sagt sie ganz deutlich, „gehören nicht in Watte gepackt”.

Doch je mobiler sie werden, desto größer auch die Gefahr, dass sie sich verletzen. „85 Prozent aller Unfälle von Kindern zwischen einem und zwei Jahren passieren im häuslichen Bereich“, so Martina Abel, Diplom-Psychologin und Geschäftsführerin der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e. V. Damit es in den eigenen vier Wänden nicht zu größeren Unfällen kommt, sollten Eltern so früh wie möglich Gefahrenquellen ausschalten.

Wickeltisch, Kabel, Nüsse – Gefahren sind vielfältig

Das fängt schon auf dem Wickeltisch an. Praktisch sind eine große Oberfläche und ein gut geschützter Standort in der Zimmerecke. Noch wichtiger ist es, immer eine Hand am Kind zu behalten, solange es auf dem Tisch liegt. Am besten vor jedem Wickeln prüfen, ob man alles Nötige griffbereit hat. Sollte es an der Tür klingeln, oder das Handy piepsen – einfach ignorieren! Noch besser ist es, das Kind auf einer weichen Decke auf dem Boden zu wickeln.

Mit etwa einem halben Jahr können sich die meisten Kinder gezielt herumdrehen – für findige Babys eine beliebte Fortbewegungsmethode. So entdecken sie zwischen Stuhl- und Tischbeinen jede Menge spannendes Neuland. Leider gehören dazu auch herabhängende Kabel, an denen Wasserkocher und Bügeleisen heruntergezogen werden können. Nicht benötigte Geräte also stets ausstöpseln und Kabel in sicherer Höhe verstauen! Ein Tipp, der vor eingeklemmten Fingerchen bewahrt, ist, ein zusammengefaltetes Geschirrtuch über das Türblatt zu hängen.

Eine weitere Gefahr sind Kleinteile wie Erdnüsse oder Murmeln, die in Babys Luftröhre landen können. Nützlich ist der Prüfbehälter auf der folgenden Seite. Schneiden Sie ihn aus, kleben Sie ihn an der gestrichelten Linie zusammen, danach klappen Sie die Laschen um und kleben diese ebenfalls fest: Was vollständig in den Behälter passt, gehört außerhalb der Reichweite von Kinderhänden.

Bald entdecken die Babys, was für einen Riesenspaß es macht, den Inhalt von Schränken und Schubladen zu durchforsten. Diese lassen sich mit speziellen Schutzvorrichtungen verriegeln, die in Drogerie- und Baby-Märkten erhältlich sind. Vergisst man aber die Verriegelung, kann das schmerzhafte Folgen haben, wenn das Kind Scharfes oder Spitzes in die Finger kriegt. „Am besten sortieren Sie Löffel und leere Kunststoffdosen in die unteren Fächer, dort kann das Kind nach Herzenslust wühlen – nach oben kommen Messer, Chemikalien und Medikamente“, sagt Erzieherin Neumann.

Auch Steckdosen üben eine Faszination auf Krabbelkinder aus. Eigenheimbesitzer sollten daher überlegen, auf Unterputz-Steckdosen mit Kindersicherung umzustellen. Günstiger sind Klebeeinsätze, die sich nur durch eine Drehbewegung des Steckers öffnen lassen. Ihr Sitz sollte jedoch regelmäßig kontrolliert werden, da die Klebeleistung mit der Zeit nachlässt.
Sicherer ist es, dem Kind den Kontakt zu Stromquellen ganz und gar zu verbieten. Denn mag in der eigenen Wohnung auch alles sicher sein, muss das nicht unbedingt für fremde Haushalte gelten, in denen man mit dem Kind zu Gast ist.

Immer größer wird der Radius, den das Baby erkundet; dazu gehört auch, sich an Möbeln hochzuziehen. Prüfen Sie daher unbedingt, ob zum Beispiel Fernseher und Regale sicher stehen und fixieren Sie sie im Zweifel an der Wand. Zum Thema Einrichtung rät Psychologin Abel: „Verzichten Sie auf Tischdecken, die die Kinder herunterziehen können. Ins Kinderzimmer gehören wenige, dafür funktionale Möbel – und vor allem sollte es viel Platz zum Spielen geben!“

Besonders gefährlich ist die Küche mit ihren Hitzequellen. „Eine Tasse Kaffee reicht bereits aus, um 30 Prozent der Körperoberfläche eines Kleinkindes schwer zu verbrennen“, warnt Abel. Man sollte daher die hinteren anstelle der vorderen Herdplatten benutzen und Topf- und Pfannengriffe stets zur Seite drehen, damit das Kind nicht herankommt. Dass Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Küche spielen sollten, versteht sich von selbst.

Haben Sie an alles gedacht? Dann steht dem Forscherdrang des Sprösslings jetzt nichts mehr im Wege. Keine Panik, wenn das Kind aus dem Stehen oder Sitzen hinfällt oder sich den Kopf an der Stuhlkante stößt. Ein blauer Fleck oder eine kleine Beule sind kein Weltuntergang, im Gegenteil: „Kleine Blessuren gehören zum kindlichen Entdecken dazu“, weiß Kindergärtnerin Neumann.

Und die kleine Mia? Die hat den Beinahe-Zusammenstoß mit dem Bügelbrett längst vergessen und robbt wieder gut gelaunt über den Fußboden. Der laute Knall hat sie zwar tüchtig erschreckt, aber verletzt wurde sie nicht. Und Stefan Langer wird das Brett in Zukunft stets dort aufbewahren, wo es hingehört, nämlich sicher verwahrt in der Abstellkammer.

Von Bettina Weigand, Journalistin, Hamburg.

Tipps zum Weiterlesen

Die Flyer „Unfallgefahren zu Hause“, „Kinder vor Vergiftungen schützen“, „Einkaufen für die Kleinsten“ und „Erste Hilfe“ sind gegen Schutzgebühr erhältlich bei der BAG Kindersicherheit, **www.kindersicherheit.de/html/bestellung_werbemittel.html**.

Viele Hinweise liefert außerdem die in diesem Jahr kostenfreie DSH-Broschüre **„Zuhause sicher leben. Gefahren erkennen, Unfälle vermeiden“**.
Bezugswege:
Post DSH, Stichwort: Haushalt,
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Mail bestellung@das-sichere-haus.de
Internet www.das-sichere-haus.de/broschueren/haushalt

Prüfbehälter für verschluckbare Kleinteile

Quelle: Unfallkasse Berlin

Mehr als ein Laptop auf dem Küchentisch

Im Homeoffice muss Ergonomie großgeschrieben werden

Wer Familie und Beruf unter einen Hut bringen will, braucht oft einen Heimarbeitsplatz – entweder als Freiberufler oder als angestellter Arbeitnehmer mit Telearbeit. Das individuelle Konzept „Homeoffice" entwickelt sich dann meist nach und nach. Sei es, dass eine junge Mutter in der Elternzeit von zuhause aus am Ball bleiben möchte oder dass ein Vater ab und zu einen Tag zuhause einschiebt, um in Ruhe zu arbeiten oder schulfreie Tage abzudecken. Bei solchen Übergangs- oder Gelegenheitslösungen zählt vor allem, dass Computer und Telefon funktionieren. Die Gestaltung des Arbeitsplatzes ist hier noch eher nebensächlich. Wird der Arbeitsplatz zuhause aber zur Dauerlösung, muss er an die ergonomischen Bedürfnisse des Nutzers angepasst werden. Passiert das nicht, sind Verspannungen und Rückenschmerzen vorprogrammiert.

Ein Arbeitsplatz zuhause sollte sich wenig von dem im Büro unterscheiden. Das gilt auch und besonders für die ergonomisch günstige Gestaltung.
„Arbeitnehmer, die zuhause arbeiten, können seitens des Arbeitgebers mit Unterstützung rechnen: Er muss – genau wie bei einem festen Arbeitsplatz in einem Büro – bei Telearbeit dafür sorgen, dass die entsprechenden Gesetze und Verordnungen eingehalten werden", sagt Sascha Wischniewski, Ergonomie-Experte bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in Dortmund. Freiberufler hingegen müssen sich selbst kümmern.

Der geeignete Raum

Die erste Frage ist, in welchem Raum der Arbeitsplatz eingerichtet wird.
Daniela Dahlhoff von der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) in Hamburg empfiehlt eine Mindestgröße von acht bis zehn Quadratmetern. Idealerweise handelt es sich dabei um einen separaten Raum mit etwas Distanz zum Familienleben. Durchgangszimmer sind ungünstig.
Für gutes Raumklima sorgt neben einer regulierbaren Heizung ein Fenster. Das bringt angenehmes Tageslicht und bei Bedarf frische Luft ins Zimmer.

Ergonomisch günstiges Mobiliar

Ein Schreibtisch und ein Bürostuhl bilden die Grundausstattung für den Computerarbeitsplatz. Mit einem ausrangierten Küchentisch und vierbeinigen Stuhl ist es nicht getan. Tisch und Stuhl müssen einige Mindestanforderungen erfüllen, vielseitig verstellbar und an den Benutzer anpassbar sein.

Die VBG empfiehlt eine Mindesttischgröße von 1,60 Meter mal 0,80 Meter und ausreichende Beinfreiheit. Für Bewegung beim Arbeiten sorgt eine Abkehr vom früheren Prinzip der Greifraum-Ergonomie; gemeint ist damit, dass alle Arbeitsmittel und Unterlagen sitzend erreichbar sein sollten. „Heute wissen wir, dass dieser Ansatz völlig falsch war“, sagt Detlef Detjen, Sprecher der Aktion Gesunder Rücken e. V. in Selsingen. Heute weiß man, dass langes Sitzen zu Schmerzen und Verspannungen führt.

Deshalb empfehlen Mediziner und Arbeitsschützer jetzt, Drucker, Rollcontainer mit Büromaterial und Regale mit oft benötigten Ordnern oder Büchern in eine andere Ecke des Raumes zu verbannen. Das zwingt zu häufigem Aufstehen mit kurzen Wegen.

Im Idealfall gehört darüber hinaus Arbeiten im Stehen zum täglichen Ablauf. Ein höhenverstellbarer Schreibtisch oder ein Stehpult sind dafür hilfreich.

Der Tisch ist also vorrangig eine Auflagefläche für Schreibmaterial und Stellplatz für Computer, Tastatur und Mousepad. Im Idealfall steht der Bildschirm etwas höher als die Tastatur, denn wenn beide auf gleicher Ebene liegen, strengt das die Handgelenke auf Dauer schmerzhaft an. Steht der Monitor zu tief, drohen Nacken- und Schulterschmerzen.

Auch beim Bürodrehstuhl lohnt es sich, genau hinzuschauen und etwas mehr Geld in die Hand zu nehmen. „Er muss ergonomisch, standsicher und richtig eingestellt sein“, sagt Wischniewski.

Rückenfachmann Detjen zählt wichtige Merkmale auf: „Eine anatomisch geformte Sitzfläche, verstellbare Sitzhöhe und -tiefe, Synchronverstellung von Rückenlehne und Sitzstellung, eine ausreichend hohe Lehne und eine gute Federung sind Pflicht. Ein großer Öffnungswinkel beim Zurücklehnen, verstellbare Armlehnen, Rückenanlehndruck und Nackenstützen sind die Kür.“

Die Beleuchtung muss ausreichend hell und zielgerichtet sein. Zur Grundausstattung zählt eine Decken- oder andere Leuchte für Helligkeit im gesamten Raum. Hinzu kommt eine speziell auf den Arbeitsplatz ausgerichtete Lampe. Schattenwurf ist dabei genauso zu vermeiden wie Blendungen oder Reflexionen auf dem Bildschirmgerät. „Sie können zu Kompensations- und damit zu Fehlhaltungen führen“, warnt Ergonomie-Experte Wischniewski. Blendet das Tageslicht, ist ein Sonnenschutz am Fenster unverzichtbar.

Das I-Tüpfelchen in der Raumgestaltung sind Zimmerpflanzen: Sie bringen Farbe ins Spiel und schaffen eine natürlich-frische Atmosphäre. Zahlreiche Gewächse können sogar Schadstoffe aus der Luft aufnehmen und in ungiftige Stoffe umwandeln. Birkenfeige, Strahlenaralie und Efeutute gelten als Formaldehydschlucker, Einblatt und Bogenhanf als Benzol-Fresser. Allerdings ist das Aufnahmevermögen der Pflanzen und damit ihre Filterwirkung sehr gering; Schadstoffe sollten von vornherein so gut es geht vermieden werden.

Home + Office = Doppelbelastung? Das muss nicht sein.

Ist der Arbeitsplatz fertig ausgestattet, geht es an die Nutzungsregeln. Anders als im „normalen“ Büro liegen im Homeoffice Arbeit und Privatleben extrem nah beieinander. Das spart einerseits Wege und flexibilisiert die Arbeitszeiten, kann aber auch zu Dauer-Stress führen. Zu den Auswirkungen von ständiger Erreichbarkeit auf die Gesundheit gibt es kaum Forschungen. „Umfragen unter Arbeitnehmern zeigen jedoch, dass diese Schwierigkeiten haben, innerlich abzuschalten, und dass die Erholungsfähigkeit leidet“, sagt Dr. Hiltraut Paridon, Diplom-Psychologin am Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) in Dresden. Strikte Regeln zur Trennung von Büro und Familie können diese Belastung deutlich verringern. „Extrem wichtig ist, mit dem Vorgesetzten – natürlich unter Berücksichtigung des Arbeitszeitgesetzes und der gesetzlichen Ruhezeiten – abzusprechen, zu welchen Zeiten man im Homeoffice tätig und erreichbar ist“, rät Dr. Paridon. Dann müssen diese Zeiten den Kollegen, beruflichen und privaten Kontakten mitgeteilt werden. „Bei der Umsetzung klar abgegrenzter Bürozeiten ist zudem Selbstdisziplin gefragt. Technische Lösungen wie ein leise gestelltes Telefon, ein Anrufbeantworter mit einer Ansage der Bürozeiten oder auch eine Abwesenheitsnotiz im Mail-Programm können sinnvolle Hilfen sein.“ Und natürlich hat Büromaterial nichts auf dem Nachttisch verloren.

Auch in der anderen Richtung muss Distanz gewahrt werden. „Geistige Arbeit erfordert Konzentration und funktioniert nicht bei dauernder Unterbrechung beziehungsweise dauert mit Unterbrechungen erheblich länger“, sagt die Psychologin. In der Familie kommunizierte feste Arbeitszeiten und das Signalschild „Bitte nicht stören!“ an der Tür zum Arbeitszimmer halten Kinder und Partner auf Abstand.

Von Eva Neumann.

Zum Weiterlesen

Auf der Internetseite der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (www.vbg.de) kann im Mediencenter eine Broschüre **„Telearbeit – Gesundheit, Gestaltung, Recht“** heruntergeladen werden.

Die Aktion „Gesunder Rücken“ hat einen Ergonomie-Ratgeber zusammengestellt. Er ist auf der Seite **www.agr-ev.de** in der Rubrik „Rückenschmerzen“ zu finden.

Wie Babys sicher schlafen

Der plötzliche Kindstod ist die größte Angst junger Eltern. Noch ist nicht hundertprozentig geklärt, wie es zu diesem Schicksalsschlag kommt. Doch wer ein paar Tipps beherzigt, kann das Risiko deutlich senken.
Celine und Max Wenning sind überglücklich – endlich halten sie ihr Neugeborenes in den Armen! Der kleine Tilo ist putzmunter und gesund. Ihren Liebling möchte das junge Paar am liebsten niemals aus den Augen lassen. Das ist auch richtig, denn Babys brauchen Nähe, Aufmerksamkeit und viel Körperkontakt. Mit einer lebenswichtigen Ausnahme: Schlafen sollten Kinder vom ersten Tag an im eigenen Bettchen.
Das zeigt eine Studie der „London School of Hygiene & Tropical Medicine", in der rund 1500 Fälle von plötzlichem Kindstod ausgewertet wurden: Schlafen im Bett der Eltern – früher als eher unproblematisch eingestuft – kann die Wahrscheinlichkeit des plötzlichen Kindstods auf das bis zu Fünffache erhöhen.

147 Fälle gab es 2011 in Deutschland, es traf etwa eines von 5.000 Neugeborenen. Die meisten im Schlaf, fast immer im ersten Lebensjahr. Jeder einzelne Fall ist ein unfassbarer Schicksalsschlag für die ganze Familie. Um so wichtiger ist es, die Risikofaktoren zu kennen. Wer sie ausschließt, kann die Gefahr für jedes einzelne Kind minimieren.

Beistellbettchen im kühlen Eltern-Schlafzimmer

Eric Prüter, Kinderarzt im schleswig-holsteinischen Bordesholm, rät zu einem Beistellbettchen, das wie ein kleiner Balkon neben das Elternbett gestellt wird. „Man kann das Kind nach dem Füttern schnell hineinlegen und mit der Hand Körperkontakt halten." Das Beistellbett verhindert Risiken, die sich ergeben, wenn das Baby im Bett der Eltern schläft, etwa zu viel Wärme und eine Blockade der Sauerstoffzufuhr. Sowieso sollte das Schlafzimmer nicht übermäßig beheizt werden, 16 bis 18 Grad genügen. Ein gut sitzender Schlafsack, am Hals schmal geschnitten, damit der Kopf nicht hineinrutscht, ist einer Bettdecke vorzuziehen. „Die Sorge, dass das Kind friert, ist meist unbegründet", weiß Kinderarzt Prüter. Um seine Temperatur zu prüfen, fühlt man am besten im Nacken. Ist er warm, ohne zu schwitzen, ist alles gut. „Näschen und Finger dürfen sich ruhig kalt anfühlen", so der Mediziner.

Neben der Bettausstattung spielt der Verzicht aufs Rauchen eine wichtige Rolle. In Babys Schlafzimmer ist der blaue Dunst sowieso tabu, genau wie im Rest der Wohnung. Aber auch außerhalb der Wohnung gefährdet Rauchen das Kind. Denn Haut, Kleidung und Haare tragen Giftstoffe in seine Umgebung und damit auch in seinen sensiblen Organismus hinein.

Ein weiterer positiver Punkt ist das Stillen. Kinder, die nachts gestillt werden, wachen öfter kurz auf, als mit der Flasche gefütterte Babys. So ist es unwahrscheinlicher, dass es im Schlaf zu einem Atemstillstand kommt. Auch das Nuckeln an einem Schnuller senkt diese Gefahr.

Auf dem Rücken liegend kann das schlafende Kind frei atmen. Früher gingen Hebammen und Ärzte davon aus, dass Babys in Rückenlage an eigenem Erbrochenen ersticken könnten. Heute weiß man, dass diese Sorge unbegründet ist.

Wenn Sie jetzt noch daran denken, alle Früherkennungsuntersuchungen beim Kinderarzt wahrzunehmen – und darüber hinaus die Praxis aufzusuchen, wenn ihnen irgendetwas am Kind ungewöhnlich erscheint, haben Sie schon fast alle wichtigen Vorsorgemaßnahmen getroffen.

Bis auf eine: Vor allem im ersten Jahr ist es wichtig, dass das Babybett im Schlafzimmer der Eltern steht, damit sie angemessen auf das Kind reagieren können. Ihr Atem beruhigt das Kleine. Sie können schneller nachschauen, wenn ihr Kind unruhig wird, und es hat ihre Nähe, die es so dringend braucht.

Info

Weitere Informationen bietet die Website „Kindergesundheit.info" der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): **www.kindergesundheit-info.de**, Stichwort: plötzlicher Kindstod.

Von Bettina Weigand.

Groß für Klein –
Familien-Projekt Radfahren lernen

Im Frühjahr, wenn es länger hell ist, starten Freizeitradler in ihre Hauptsaison. Milde Temperaturen locken nach draußen, Straßen und Wege sind keine Rutschbahnen mehr. Ideale Voraussetzungen auch für Kinder, das Radfahren zu lernen. Das ist dann schnell ein Familien-Projekt, denn Eltern können viel dazu beitragen, dass ihrem Nachwuchs das Radeln gelingt und Spaß macht.

Ob ein Kind sicher Fahrrad fahren kann, ist eine Frage des Gleichgewichtes. „Es muss den Rumpf in der Mitte halten, während Arme und Beine unterschiedliche Bewegungen ausführen", erläutert Hanna Schilling, Physiotherapeutin aus Hamburg. „Wenn Kinder zu früh mit dem Fahrradfahren anfangen, können sie das noch nicht leisten. Sie halten die Spur nicht richtig. Dadurch fallen sie zwar nicht unbedingt um, sind aber eine Gefährdung für Mitfahrer und Fußgänger." Erst ab etwa fünf Jahren ist der Gleichgewichtssinn ausreichend ausgeprägt. Er kann jedoch bereits davor fleißig trainiert werden, etwa durch Balancieren, Klettern und möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen sowie durch Laufrad, Kinderspielrad oder auch Roller.

Robustes Fahrrad mit guten Bremsen

Das erste richtige Fahrrad muss robust, wartungsarm und verkehrssicher sein. Unverzichtbar sind vor allem gute Bremsen – für den Anfang am besten als Kombination von Rücktritt- und Handbremse. Genauso wichtig wie die Technik ist, dass das Rad zum Kind passt. Deshalb ist es beim Kauf am besten dabei. Wenn sich der Sattel im Stand auf Beckenhöhe befindet, kann der Sprössling bequem treten und gut auf- und absteigen.
Dann heißt es: üben, üben, üben. „Eltern sollten ihrem Kind gezielt viel Übungszeit auf geeigneten Flächen ermöglichen. Neben dem Bürgersteig sind Parks und Garagenhöfe ideal", schlägt Andreas Bergmeier vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) vor. Dort gibt es auch ausreichend Platz zum Kurvenfahren. Gerade bei den ersten Übungen ist es eine wichtige Aufgabe für die Eltern, dem Anfänger Sicherheit zu vermitteln. „Sie können das Kind ganz leicht anschieben, dann nebenherlaufen, notfalls seitlich am Arm oder der Schulter Stabilität geben."

Bremsen und Kurvenfahren üben

Eltern sollten mit ihren Kindern auch gezielt Fahrradtechniken üben, etwa das Bremsen an bestimmten Punkten oder das Fahren enger Kurven, rät Katja Seßlen, Präventionsexpertin bei der Kommunalen Unfallversicherung Bayern. „Ein paar Kreidestriche und Bierdeckel reichen als Markierung. Auch das Umschauen muss gezielt gefördert werden, zum Beispiel indem der Hintermann eine Zahl mit den Fingern zeigt. Das radelnde Kind muss sie erkennen und laut wiederholen."
Wo immer möglich, sollten Wege im Alltag gemeinsam mit dem Rad erledigt werden. „Bis zum Alter von acht Jahren dürfen Fahrradfahrer nicht am Straßenverkehr teilnehmen. Sie müssen den Gehweg nutzen und dürfen weder auf der Straße, noch auf dem Radweg fahren", sagt Bergmeier. Erwachsene jedoch müssen ausschließlich dort radeln. Perfekt für alle ist ein freigegebener Fuß- und Radweg. Wenn der Platz es erlaubt, empfiehlt es sich, nebeneinander zu fahren. „Sonst fährt das Kind voraus und das begleitende Elternteil etwas nach links versetzt hinterher", schlägt Prof. Dr. Volker Briese vor, Fachreferent für Verkehrspädagogik beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC). So können die Eltern den Anfänger vor Gefahren von hinten schützen und ihn außerdem per Zuruf steuern.
Soll ein bestimmter Weg erlernt werden, etwa der zur Schule, macht eine vorherige „Trockenübung" Sinn, so Verkehrspädagoge Briese. „Eine gute Möglichkeit ist, diesen Weg zunächst zu Fuß zu machen und dabei gezielt die Fahrradfahrerperspektive einzunehmen, also an jeder Einmündung stehen zu bleiben und so weiter."

Von Eva Neumann.

Radtour im Frühling? Aber sicher!

Auch auf den härtesten Winter folgt der Frühling mit freundlichem Zweiradwetter. Wer ein paar einfache Sicherheitsmaßnahmen beachtet, kann die neue Fahrradsaison unfallfrei eröffnen. Viele Fahrräder überwintern weitgehend ungenutzt in Kellern, Fahrradschuppen oder an ähnlichen Orten. Im Frühjahr sind dann platte Reifen, rostige Ketten oder verschmutzte Rahmen keine Seltenheit. Mit ein paar Handgriffen lassen sich die Schäden meist schnell wieder beheben.

Winterliche Witterungsverhältnisse hinterlassen beim Jahreszeitenwechsel allerdings oft auch auf Straßen und Radwegen ihre Spuren. Schlaglöcher, Risse oder auch neu entstandene Hindernisse erhöhen schnell die Unfallgefahr nicht nur für Radfahrer. Neben der Wartung des Zweirades ist es daher genauso wichtig, auch auf die Beschaffenheit der gewählten Strecke zu achten.

Erste Bestandsaufnahme nach der Winterpause

Bevor es in die Radsaison geht, zählt nach einer Fahrrad-Winterpause der erste Eindruck beim Wiedersehen. Je nach Abstellort in Garage, Schuppen oder Hof zeigen sich an dem Gefährt unterschiedliche Grade an Verschmutzung und Verwitterung. Diese Spuren zeigen sich umso deutlicher, wenn das Rad noch lange in die kalte Jahreszeit hinein genutzt und dabei zum Beispiel Schneematsch und Streusalz ausgesetzt wurde.

„Der notwendige Verkehrstauglichkeits-Check beginnt am besten erst einmal mit einem gründlichen Fahrrad-Frühjahrsputz“, so Andreas Dlugi, Experte für Grundsatzfragen der Produktsicherheit bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

Zuerst werden der Rahmen und alle Anbauteile mit einem Fahrradreiniger oder mit warmem Seifenwasser und einem Schwamm vorsichtig abgewischt, um die Fahrradmechanik nicht zu beschädigen. Eine Zahnbürste erreicht auch verwinkelte, schlecht zugängliche Teile wie Gangschaltung und Bremsen. Ein Blick auf den Zustand der Fahrradkette in Sachen Schmiere und Spannung ist auch schnell gemacht. Danach sind Reifen, Licht und Bremsen wichtige Stationen für den sicheren Gebrauch bei schönem Wetter, „denn etwaige Folgeschäden der Winterpause lassen sich oft erst nach solchen Erste-Hilfe-Maßnahmen entdecken“, so Dlugi.

Häufige Schwachstellen

Alle beweglichen Teile am Fahrrad bedürfen einer besonderen Beachtung, wenn sie lange gestanden haben. Laufen Gangschaltung, Pedale, Gleitbuchsen, Schalt- oder Bremszüge nicht beim ersten Versuch rund, hilft ein Spritzer Teflonspray. An den Federungselementen ist spezielles Federungsfett die optimale Wahl. Hat sich die Kettenschaltung verzogen, genügt häufig ein schrittweises Nachjustieren an der kleinen Zugspannschraube, die sich dort befindet, wo das Kabel in die Schaltung mündet, um Kettenrattern oder plötzliche Gangwechsel während der Fahrt zu vermeiden. Bei geläufigen Gangschaltungsarten berichtigt eine Drehung der Schraube im Uhrzeigersinn das Schaltwerk hin zum größeren Ritzel und umgekehrt.

Eindeutiger wird es bei Lenker und Reifen: Wackelnde Fahrradlenker können schnell wieder festgezogen werden, und gibt der Reifen beim Daumentest mehr als einen Zentimeter nach, muss aufgepumpt werden. Der optimale Reifendruck ist üblicherweise auf der Reifenflanke in bar oder psi angegeben (1 bar = 14 psi). „Nach langen Stehzeiten verlieren auch intakte Reifen gerne mal an Luftdruck oder werden porös“, sagt BAuA-Experte Andreas Dlugi. Zum Check gehört auch der Zustand des Reifenprofils. Etwas mehr Aufmerksamkeit kann der Bremsentest erfordern; bei starken Verschleißerscheinungen ist das Rad besser in einer Fahrradwerkstatt aufgehoben. Dasselbe gilt für defekte Fahrradlampen.

Professionelle Frühlingsinspektion oder selbst Hand anlegen?

Hat es das Gefährt doch einmal schlimmer erwischt, bietet sich eine professionelle Frühlingsinspektion im Fachgeschäft an. Andreas Dlugi: „Wenn ein Profi die Brems- und Lichtanlage repariert, bleibt die Sicherheit der unter Umständen lebensrettenden Teile gewährleistet. Gleiches gilt für Schäden am Antriebsstrang, dazu gehören die Kette, Pedale und das Kettenblatt. Andere Teile sind weniger sicherheitsrelevant. Ambitionierte Fahrradfahrer können sie mit dem richtigen Werkzeug selbst betriebsbereit machen.“

Da das Fahrrad immer auch Verkehrsmittel ist, sind klare Warnzeichen wie abgenutzte, korrodierte oder verschmutzte Bremsteile sowie eine ungenügende Beleuchtung unbedingt ernst zu nehmen. Leistungsbeeinträchtigungen der einzelnen Komponenten können zur gefährlichen Unfallquelle werden. Ein ähnliches Angebot wie das der Frühlingsinspektion gibt es häufig auch für Ganzjahresfahrer. Manche Fachhändler bieten schon im Herbst an, das Fahrrad beispielsweise mit einem Nabendynamo auszustatten, zur besseren Beleuchtung in der dunklen Jahreszeit.

Persönliche Schutzausrüstung

Mindestens ebenso wichtig wie ein auf den Frühling vorbereitetes und generalüberholtes Fahrrad ist die persönliche Schutzausrüstung. Sie besteht aus wettergerechter, heller Kleidung, idealerweise mit Reflexionsstreifen, festem Schuhwerk und Regenschutz. Ausreichende Flüssigkeitsvorräte gehören für den erfahrenen Radler zum ständigen Inventar. Sitzt der – unbeschädigte – Helm dann noch richtig und reicht die eigene körperliche Fitness aus, kann die Tour unbeschwert starten.

Stolperfalle Radweg

Zu guter Letzt lohnt sich auch ein aufmerksamer Blick auf den Radweg. Hier steigt die Sturzgefahr durch im Winter entstandene Hindernisse wie Schlaglöcher oder Risse. An einigen Stellen liegt dazu noch rutschiger Rollsplitt auf der Fahrbahn. Wer aber mögliche Gefahren im Auge behält und die Straßenverkehrsordnung beachtet, hat gute Chancen, sicher ans Ziel zu rollen.

Hilfreiche Tipps im Kurzformat

Pflege
- Rost und Schmutz entfernen – vor allem bei ganzjähriger Nutzung des Rades

Wartung
- Reifendruck und Profil prüfen
- Fahrradkettenspannung prüfen und gegebenenfalls nachfetten/nachjustieren
- bewegliche Teile eventuell nachschmieren
- Gangschaltung prüfen

Verkehrssicherheit
- Bremsentest
- Lichttest
- Antriebsstrang prüfen
- auf ausreichende Sicherheitskennzeichnung (Reflektoren) achten
- ggf. Frühjahrsinspektion im Fachhandel

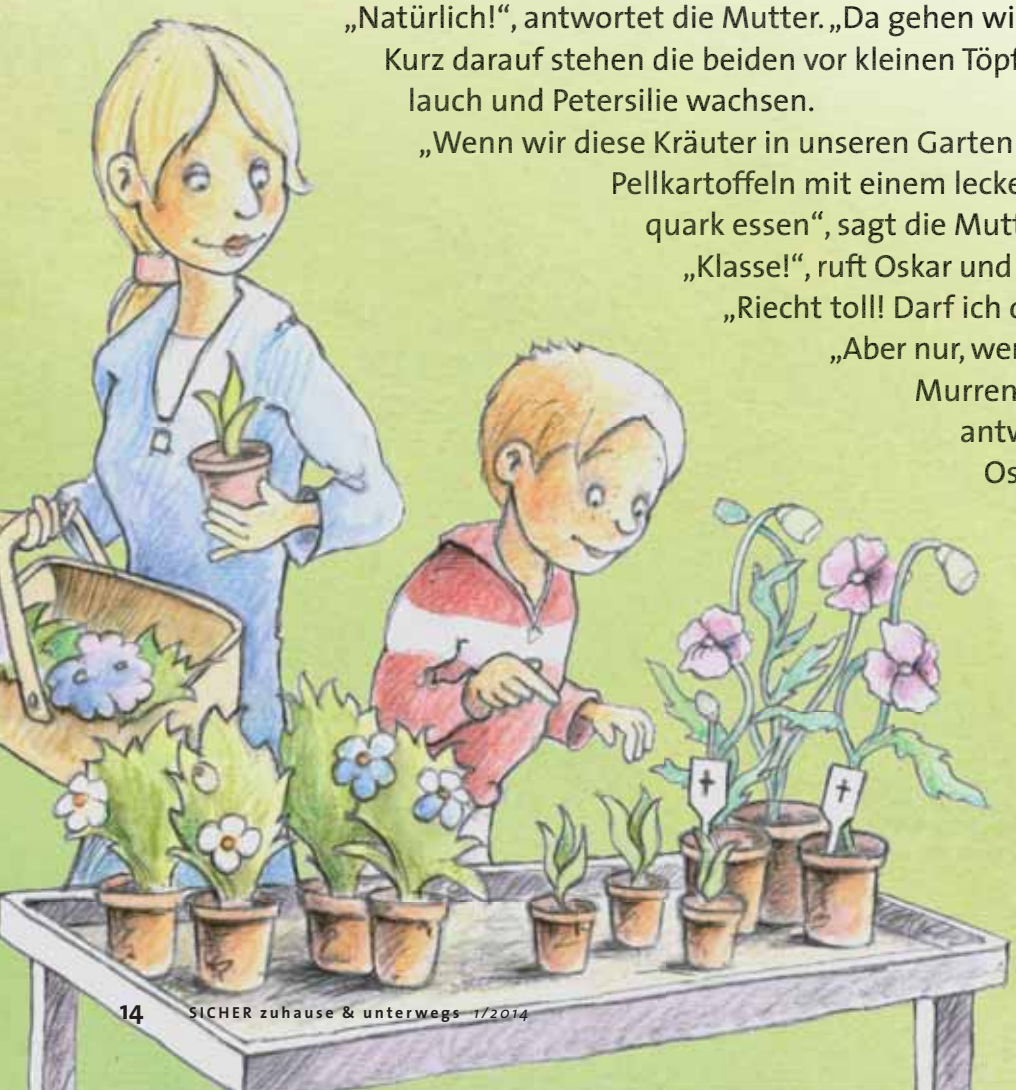
Eigene Sicherheit
- Einschätzung der körperlichen Fitness nach der Winterpause
- Dehnübungen vor Antritt der Tour
- Schutz- und Sicherheitskleidung (Fahrradhelm wird empfohlen)
- ausreichend Flüssigkeitsvorräte mitnehmen
- Radwegbeschaffenheit und StVO beachten

Weitere Informationen:
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e. V.
www.adfc.de
Checkliste: Das verkehrssichere Fahrrad
www.adfc-nrw.de.
Suchbegriff: **Frühjahrscheck.**

Von Stefanie Straub,
Mitarbeiterin in der Pressestelle der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Dortmund.

In der Gärtnerei

„Was sind das denn für Blumen?“ Oskar, der mit seiner Mutter in einer Gärtnerei ist, zeigt auf einige Töpfe, aus denen Stängel mit rosa Blüten und runden Kapseln sprießen.
„Schau doch einfach, was auf dem Schild steht“, schlägt seine Mutter vor. „Schlafmohn“, liest Oskar. Neben dem Namen der Pflanze sind kleine schwarze Kreuze.
„Was heißen denn die Zeichen? Muss die Pflanze bald sterben?“
Die Mutter, die einen großen Einkaufswagen schiebt, schmunzelt. „Die Pflanze ist giftig. In der Nähe von Spielplätzen sollte Mohn zum Beispiel nicht angepflanzt werden.“
„Giftig?“ Oskar weicht einen Schritt zurück.
„Viele Pflanzen sind giftig“, erklärt die Mutter. „Aber nur, wenn man sie isst. Von Maiglöckchen wird einem schrecklich übel und schwindelig. Und von Omas Oleander kann man starke Bauchschmerzen bekommen.“
Oskar denkt an die weißen und lila Blüten auf Omas Fensterbank und kann gar nicht glauben, dass so schöne Blumen so giftig sind. Dann fällt ihm etwas ein. „Wenn mir schlecht ist, machst du mir immer Kamillentee.“ Er schüttelt sich, als er an den faden Geschmack denkt. „Also gibt es auch Pflanzen, die gesund machen?“
„Es gibt Kräuter, die Menschen krank machen. Und es gibt Kräuter, die uns heilen“, erklärt die Mutter. „Kamille ist gut für den Magen, weil sie beruhigt.“
„Gibt es auch Pflanzen, die gut für uns sind und trotzdem schmecken?“, fragt Oskar seine Mutter, die den Wagen in die nächste Halle schiebt.
„Natürlich!“, antwortet die Mutter. „Da gehen wir jetzt hin.“
Kurz darauf stehen die beiden vor kleinen Töpfen, in denen Kresse, Schnittlauch und Petersilie wachsen.
„Wenn wir diese Kräuter in unseren Garten pflanzen, können wir bald Pellkartoffeln mit einem leckeren selbstgemachten Kräuterquark essen“, sagt die Mutter.
„Klasse!“, ruft Oskar und hält seine Nase in die Kresse. „Riecht toll! Darf ich dir beim Kochen helfen?“
„Aber nur, wenn du das nächste Mal ohne Murren deinen Kamillentee trinkst“, antwortet die Mutter und wuschelt Oskar durch die Haare.



Von Annette Neubauer.

Welche Kräuter kannst du essen?

Schreibe die Antwort auf und schicke sie, zusammen mit deiner vollständigen Adresse, an raetsel@das-sichere-haus.de.

Für die ersten fünf Einsender gibt es eine kleine Überraschung.

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 (Stuttgart), 0721 / 60 98 - 1 (Karlsruhe) oder info@uk-bw.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 - 1352 oder haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.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 haushalte@guv-braunschweig.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@unfallkasse.bremen.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 Nordrhein-Westfalen
St.-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 450
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de, www.unfallkasse-nrw.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg
Gartenstr. 9, 26122 Oldenburg, Telefon 0441 / 7 79 09 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0441 / 7 79 09 - 40 oder haushalte@guv-oldenburg.de

Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Orensteinstr. 10, 56624 Andernach, Telefon 02632 / 9 60 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 02632 / 9 60 - 1 43 oder www.ukrlp.de

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

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

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

„Ich bin doch kein Packesel!“

Mit Taschen und Rucksack rückenfreundlich unterwegs

Die Laptoptasche in der Hand, den prall gefüllten Cityshopper über die Schulter geworfen, auf dem Rücken das Sportzeug für den Feierabend: Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gehen morgens ganz schön bepackt aus dem Haus. Nach einiger Zeit können Taschen und Tüten allerdings mächtig an Armen und Schultern zerren, der Nacken ist verspannt. Hohe Schuhe machen den Füßen zu schaffen. Das muss nicht sein.

Fünf Tipps für einen leichten Arbeitsweg:

- Riesige Handtaschen sind modern, doch schon das Leergewicht einiger Markentaschen liegt bei einem halben Kilo. Zudem verleiten große Taschen dazu, viele Dinge mit sich herumzuschleppen. Besser für den Rücken ist ein Rucksack mit breiten Trageriemen.
- Wer Rucksäcke nicht mag, verteilt das Gewicht von Akten, Unterlagen und Einkäufen auf beide Arme. Ist nämlich eine Seite schwerer belastet als die andere, führt diese Haltung mit der Zeit zu Verspannungen und Rückenschmerzen.
- Belastungswechsel: Eine schwere Tasche sollte abwechselnd links und rechts getragen werden, um Nacken und Schultern gleichmäßiger zu belasten.
- Wer möchte nicht schick ins Büro kommen? Doch bei High Heels meldet sich bald der Rücken. Eine Alternative sind Schuhe mit moderatem Absatz. Im Idealfall steht im Büro noch ein Reservepaar, so dass der Fuß entspannen kann.
- Einkaufen mit Einkaufstrolley oder „Hackenporsche“ ist zumindest beim Großeinkauf eine gute Alternative

Von Dr. Susanne Woelk.

Denk an mich. Dein Rücken

Weitere Tipps bietet **www.deinruecken.de**, die offizielle Seite der Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“.
Träger sind die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) sowie die Knappschaft. Die Kampagne hat das Ziel, Rückenbelastungen bei der Arbeit, in der Schule und in der Freizeit zu verringern.

Verlag: Bodendörfer | Kellow · Kanalstraße 26-28 · 23552 Lübeck

iStock / Susan Trigg

Danke! Sie haben Ihre Haushaltshilfe zur gesetzlichen Unfallversicherung angemeldet. Damit sind Sie und Ihre Hilfe immer auf der sicheren Seite. Falls Ihre Freunde und Bekannten auch eine Hilfe anmelden möchten – machen Sie es ihnen leicht und geben Sie ihnen einfach diesen Coupon.

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

Das sagt das Gesetz: Alle in Privathaushalten beschäftigten Personen sind nach dem Sozialgesetzbuch (SGB VII) unfallversichert. Haushaltsführende sind gesetzlich verpflichtet, ihre Haushaltshilfe bei dem zuständigen Unfallversicherungsträger anzumelden, sofern die Anmeldung nicht über die Minijob-Zentrale der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See erfolgt. Eine Nichtanmeldung kann zu einem Bußgeld führen. Der Begriff „Haushaltshilfen“ umfasst unter anderem Reinigungskräfte, Babysitter, Küchenhilfen, Gartenhilfen sowie Kinder- und Erwachsenenbetreuer. Die gesetzliche Unfallversicherung ist für die Beschäftigten beitragsfrei. Die Kosten werden vom Arbeitgeber, das heißt, dem Haushaltsführenden, getragen.

Interessiert? Hier können Sie Informationen anfordern!

Name .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

Coupon bitte ausschneiden und senden an:

UK NRW
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
St.-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf

Haushaltshilfen direkt anmelden:
Telefon 0211 / 90 24 - 450 oder privathaushalte@unfallkasse-nrw.de