# SICHER ZUHAUSE
& unterwegs

Ausgabe 2 | 2022

UKH
Unfallkasse Hessen

Aktion
DAS SICHERE HAUS
www.das-sichere-haus.de

## Endlich wieder:
# Schlemmen im Grünen

**Gartenfreuden ohne Infektionsrisiko**

**Ein Problembadezimmer wird barrierefrei**

**Anhänger oder Lastenfahrrad – was ist sicherer für Kids?**

# Editorial

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

die Schwimmsaison ist im vollen Gange, gleichzeitig lernen immer weniger Kinder das Schwimmen. Zu den Ursachen zählen das verbreitete Schwimmhallensterben und ausgefallene Schwimmkurse während der Corona-Pandemie. Hinzu kommt, dass es zu wenige Trainerinnen und Trainer gibt, die in Vereinen einigermaßen preiswerte Seepferdchenkurse anbieten, die auch Eltern sich leisten können, für die mehrere hundert Euro keine Option sind.

Was tun? Ich lege Eltern, die ihrem Kind selbst das Schwimmen beibringen möchten, die selbst gern schwimmen und regelmäßig mit dem Kind üben können, das „Schweizer Grundlagenmodell“ nahe. Mit ihm können Kinder Schritt für Schritt das Schwimmen und Tauchen, das Gleiten im Wasser und richtige Ein- und Ausatmen lernen.

Viele Schwimmtrainerinnen und -trainer arbeiten erfolgreich seit Jahren nach diesem in sieben Stufen aufgebauten Modell, das alle Übungen gut erklärt. Kurze Filme auf Youtube zeigen zusätzlich, worauf es ankommt. Viel Erfolg!

Nähere Infos finden Sie unter dem Begriff „Grundlagentest Schwimmen“ im Internet.

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

Auf das Seepferdchen folgt das Schwimmabzeichen Bronze. Die Klappkarte „Urlaub mit dem Seepferdchen“ zeigt Eltern, wie sie dafür mit ihrem Kind üben können: **www.das-sichere-haus.de**, Stichwort „Seepferdchen“.

## Wasserfest

Auf Sonnenschutzmitteln steht oft der Begriff „wasserfest“. So ganz wörtlich ist das nicht zu nehmen, denn Wasser und Schweiß können die Schutzwirkung zum Teil deutlich mindern. Besser ist es deshalb, regelmäßig und großzügig nachzucremen. *woe*

## Inhalt


**KURZ GEMELDET**

3 Fragen an... . . . . 3

Grillkohle: drei Tage ausglühen . . . . . .3

Pop-it-Fidget-Toys: Drücken ja, Backen nein . . . .3

**FREIZEIT**

Picknicken ohne Reue . . . . . 4

Beim Gärtnern müssen auch kleine Wunden gut versorgt werden . . . . . 6

Drei Jahre E-Scooter – viel Schatten, etwas Licht . . . 7

**KINDER**

Kindertransport mit dem Fahrrad . . . . . 8

**SENIOREN**

Sicher wohnen in den eigenen vier Wänden . . . . . 9

**HAUSHALT**

Hoch hinaus – aber sicher . . 12

Leuchten sicher anbringen . .13

**SCHLUSSWORTE**

Medizinkohle in der Hausapotheke . . . . . .14

Was rät Oma? . . . . . 14

Mähroboter – lebensgefährlich für Igel, Blindschleichen, Kröten . . . . . .14

Kleine Schuhe dürfen nicht drücken – Schablone anfertigen . . . . . .14

Impressum . . . . . 15

Homeoffice

# 3 Fragen an...

... **Anja Käfer-Rohrbach**, stellvertretende Hauptgeschäftsführerin des Gesamtverbands der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV)

**Bei Unfällen im Homeoffice ist meistens die gesetzliche Unfallversicherung der erste Ansprechpartner. Würde auch die private Unfallversicherung zahlen?**
Ja – anders als in der gesetzlichen Unfallversicherung gilt der Versicherungsschutz der privaten in der Regel rund um die Uhr und weltweit.
Die Grenzen zwischen beruflicher und privater Tätigkeit im Homeoffice sind oft fließend. In der privaten Unfallversicherung gibt es jedoch keine Abgrenzungsschwierigkeiten zwischen Beruflichem und Privatem und keine zeitlichen Lücken im Versicherungsschutz, wie etwa Feierabend. Aus der Schadenerfahrung wissen wir, dass die meisten gemeldeten Versicherungsfälle zu Hause und in der Freizeit passieren.

**Also ist es möglich, aus zwei Versicherungen Leistungen zu erhalten?**
Die private Unfallversicherung leistet unabhängig von anderen Versicherungen. Also auch dann, wenn es sich um einen Arbeitsunfall im Homeoffice handelt und die Versicherte oder der Versicherte bereits Leistungen aus der gesetzlichen Unfallversicherung erhält.

**Was sind die wichtigsten Leistungen der privaten Unfallversicherung?**
Kern der privaten Unfallversicherung sind die Invaliditätsleistung und die Unfallrente. Beide greifen, wenn ein Unfall bleibende körperliche Beeinträchtigungen hinterlässt. Hier sind Betroffene oftmals mit einer gänzlich neuen Lebenssituation konfrontiert, die in vielen Fällen Mehrkosten mit sich bringt. Aber auch für Unfallfolgen, die nicht von Dauer sind, sieht die private Unfallversicherung Leistungen vor, so zum Beispiel ein Krankenhaustagegeld.

*Die Fragen stellte Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion Das sichere Haus (DSH).*

## Grillkohle: drei Tage ausglühen

Holzkohle sollte nach ihrem Gebrauch drei Tage lang ausglühen und erst dann entsorgt werden. Als Zwischenlager zum Ausglühen empfiehlt sich ein nicht brennbarer Behälter mit Deckel, zum Beispiel eine Mülltonne aus verzinktem Stahl. Alternativ dazu können Kohle und Asche im Grill mit reichlich Wasser abgelöscht werden. Nach Angaben des Instituts für Schadenverhütung (IfS), Kiel, werden die Glühzeit von Holzkohle und die damit einhergehende Brandgefahr stark unterschätzt. *DSH*

## Pop-it-Fidget-Toys: Drücken ja, Backen nein

Pop-it-Fidgets sind aktuell ein heiß begehrtes Spielzeug in deutschen Kinderzimmern. Es handelt sich um leuchtend bunte Förmchen mit weichen Blasen, die sich, ähnlich wie Luftpolsterfolie, herunterdrücken lassen.
Zum Backen oder zur Herstellung von Schokoladenpralinen oder Eiswürfeln sind die Silikonförmchen allerdings nicht geeignet, warnt das Bundesamt für Risikoforschung (BfR), Berlin. Es bestehe die Gefahr, dass Substanzen in das Lebensmittel übergehen, die die menschliche Gesundheit gefährden können. Die Warnung gilt nicht für Silikonformen, die mit dem Zusatz „Für Lebensmittelkontakt“ oder dem Becher-Gabel-Symbol ausgewiesen sind. *BfR/DSH*

# Endlich wieder draußen essen!

Die Sonne scheint, es ist warm – nichts wie raus ins Grüne, zum Spazieren, Entdecken, Sonnenbaden, Plantschen, Wandern. Am Ende krönt ein Picknick mit ausgesuchten Köstlichkeiten den Ausflug. Für jeden ist etwas dabei. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Was gibt es noch zu beachten?

## Picknickort auswählen

An heißen Sommertagen bietet sich ein Picknick an einem Badesee an, um sich zwischendurch im Wasser abzukühlen. Doch Vorsicht: Wer aufgeheizt oder mit vollem Magen ins Wasser geht, riskiert einen Kreislaufkollaps. Wenn eine Waldlichtung oder Wiese das Ziel ist, sind oft Naturschutzauflagen zu beachten und Picknicks nur in dafür ausgewiesenen Flächen möglich. Meiden Sie Weidegebiete, Weizenfelder oder Futterwiesen. In städtischen Parks und Grünflächen ist Picknicken meist erlaubt. Auch hier gilt: Hinweise beachten!

## Plagegeister fernhalten

Halten Sie zu Ameisennestern mehrere Meter Abstand und sondieren Sie aufmerksam die oft vielarmigen Ameisenstraßen – sonst währt Ihr Picknickvergnügen nicht lange. An Waldrändern oder im hohen Gras können Zecken lauern. Vor einem Zeckenbiss schützt Kleidung, die den ganzen Körper bedeckt. Tipp: Socken über Hosenbeine ziehen und zeckenabwehrende Sprays benutzen. Süße Speisen und Getränke ziehen Fliegen, Ameisen, Wespen und Bienen magisch an und sind deshalb in gut verschlossenen Gefäßen am besten aufgehoben. Legen Sie eine kleine Insekten-Notfallapotheke (kühlendes Gel, Wundsalbe, Pinzette, Zeckenzange oder -karte) mit in den Picknickkorb.

## Geeignete Lebensmittel

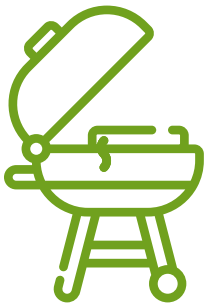
Fürs Picknick eignen sich Speisen, die sich leicht transportieren lassen. Picknicktauglich sind zum Beispiel kleine gefüllte Pfannkuchenröllchen, Blätterteigschnecken, Mozzarella-Spieße und anderes köstliches Fingerfood, aber auch Topfkuchen, Muffins, Baguette, Cocktail-Tomaten, Snackgurken, Karotten, Obst oder gekochte Eier in mundgerechten Portionen. Weniger Freude machen leicht verderbliche Lebensmittel mit Sahne, Buttercreme oder Mayonnaise oder rohes Fleisch (Mett).

## Nützliches Zubehör

Eine gute Picknickdecke ist an der Unterseite isoliert. Sie schützt vor Feuchtigkeit und Kälte. Praktisch sind Picknickkörbe, die alle wichtigen Utensilien wie Besteck, bruchsicheres Geschirr, Salz- und Pfefferstreuer, Flaschenöffner oder Korkenzieher enthalten. Lebensmittel gehören in eine Kühltasche oder in Schüsseln oder Tortenplatten mit integriertem Kühlelement. Denken Sie auch an Sonnenschutzmittel und eventuell einen Sonnenschirm. Küchenrolle und Feuchttücher sind hilfreich, falls mal etwas daneben geht. Ganz wichtig: ein Müllbeutel, um den Platz sauber wieder zu verlassen.

## Die richtige Kleidung

Auch an Sommerabenden kann es kühl werden, daher gehören Pulli, Jacke und lange Hose mit ins Gepäck. Ebenso Regenjacke oder Regencape für plötzlichen Wetterwechsel sowie ein Hut oder eine Kappe mit Nackenschutz, die Kopf, Hals und Nacken vor zu intensiver Sonnenstrahlung bewahren. Auf unwegsamem Gelände ist rutschfestes und strapazierfähiges Schuhwerk ein Muss.



## Grillen

Steuern Sie zum Grillen möglichst nur ausgewiesene Grillzonen an. Praktisch: Hier finden Sie meist gesonderte Behälter zum Entsorgen von Asche und Holzkohlenglut. Achten Sie darauf, dass Ihr Grill kippsicher und windgeschützt steht. Einweggrills sind zwar praktisch, aber ökologisch bedenklich und auf trockenem Rasen eine potenzielle Brandquelle. Halten Sie Kinder von offenem Feuer fern.

## Das Wetter

Informieren Sie sich rechtzeitig über die Wetterlage und seien Sie darauf vorbereitet, dass das Wetter innerhalb weniger Minuten umschlagen kann – nicht nur im Gebirge. Im Sommer sind unverhoffte Gewitter keine Seltenheit. Verdunkelt sich der Himmel plötzlich oder donnert es in der Ferne, sollte das Picknick sofort abgebrochen werden. Ist es dafür schon zu spät, suchen Sie im freien Gelände eine Senke, in die Sie sich kauern können. Im Wald sind Lichtungen und der Waldrand verhältnismäßig sichere Orte. Machen Sie sich auch dort möglichst klein. Bäume bieten keinen Schutz vor Gewittern, im Gegenteil: Blitze suchen sich hohe Punkte. Verzichten Sie deshalb auch auf Sonnen- oder Regenschirme in der Hand. Den besten Schutz vor einem Blitzschlag bietet das Auto oder ein festes Gebäude.

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

Kleiner Schnitt – große Infektion?

# Beim Gärtnern müssen auch kleine Wunden gut versorgt werden

Bei der Gartenarbeit kommt es häufig zu kleinen Verletzungen. Schere oder Messer rutschen beim Schneiden von Blumen oder Gartenbast ab, Rosendornen pieken, Brombeerranken sorgen für Kratzer, beim Hantieren in der Erde mit bloßen Händen gelangt ein Splitter unter die Haut.

Hobbygärtnerinnen und -gärtner sollten diese vermeintlich harmlosen Wunden ernstnehmen, denn in der Erde von Beeten und Balkonkästen leben Millionen von Bakterien. Etliche von ihnen lösen schwere Infektionen aus, zum Beispiel Tetanus.
Bakterien sind generell riskant, weil sich Wunden an Fingern und Händen rasch schließen. „Wenn in einer solchen Wunde Keime eingeschlossen sind, die sich ohne Sauerstoff vermehren können, steigt das Gesundheitsrisiko rasant“, sagt Jens Wagenknecht, Facharzt für Allgemeinmedizin aus Varel und Mitglied im Vorstand des Deutschen Hausärzteverbandes.

## Schnittverletzung – schnelle Wundinfektion

Bei einer Schnittverletzung im Garten besteht dem Mediziner zufolge immer die Gefahr, dass sich die Wunde infiziert und deshalb auch eitert. Die Infektion kann sich leicht im Körper ausbreiten, zumal dann, wenn – wie an der Hand – der Weg von einer oberflächlichen Verletzung zu Gelenken und Sehnen nur wenige Millimeter kurz ist. Gelenke und Sehnen aber können Keime kaum abwehren, da sie gar nicht oder nicht gut durchblutet werden. In Gelenken gibt es nur Gelenkschmiere – ideal für Bakterienwachstum.
Sammelt sich Eiter im Gelenk an, entsteht ein sogenanntes Gelenkempyem. Es schränkt die Beweglichkeit ein, verursacht Schmerzen und kann chronisch verlaufen.
Dringt die Infektion in die Sehnenscheide oder die Sehne selbst ein, vermag sie sich, so Wagenknecht, „blitzartig, innerhalb von wenigen Stunden“ ausbreiten, schlimmstenfalls über die Blutbahnen und das Lymphsystem im ganzen Körper. Mögliche Folge: eine Blutvergiftung.

Bei kleinen Schnittverletzungen oder Kratzern bei der Gartenarbeit gibt Jens Wagenknecht diese Erste Hilfe-Tipps:

- Einen verletzten Finger nicht in den Mund stecken, das behindert die Blutstillung und bringt die Keime der Mundhöhle direkt in die Wunde;
- Ist Erde oder Schmutz in der Wunde, muss sie unter lauwarmem Wasser ausgespült werden;
- Bei einer offenen Wundfläche anschließend antibakteriell wirkende Wundsalbe oder Wunddesinfektionsspray auftragen und einen Verband anlegen oder ein ringsum abschließendes Pflaster verwenden;
- Tropft Blut aus einer kleinen, sauberen Schnittwunde, einen Moment ohne zu wischen abwarten, damit die Blutgerinnung einsetzen kann, anschließend einen Kompressionsverband anlegen und in Ruhe lassen.

Sollte eine zunächst heilende Wunde anschwellen, pochen, schmerzen, sich ringsherum röten oder gar Funktionseinbußen verursachen, sollte ärztliche Hilfe gesucht werden.

*Von Mirjam Ulrich, Journalistin, Wiesbaden.*

# Drei Jahre E-Scooter – viel Schatten, etwas Licht

Elektrische Tretroller sind flott, emissionsfrei und können in Bus oder Bahn mitgenommen werden. Auf kurzen Strecken sind sie häufig eine Alternative zum Auto. Als E-Scooter im Sommer 2019 für den Straßenverkehr zugelassen wurden, schien ein wichtiger Schritt zur Verkehrswende getan. Drei Jahre später ist von der anfänglichen Euphorie nicht viel übrig.

## Unfallgefahr nicht unterschätzen

In vielen Städten herrscht Unmut über kreuz und quer stehende oder herumliegende E-Scooter. Viele Menschen leihen die Geräte nur gelegentlich aus, kennen die Regeln nicht, fahren unerlaubt auf Gehwegen und gefährden damit vor allem Fußgänger. Das Statistische Bundesamt registrierte von Januar bis November 2021 rund 5.000 Unfälle mit „Elektrokleinstfahrzeugen und Personenschaden“ – doppelt so viele wie im Jahr davor.

„Kein Grund Alarm zu schlagen“, sagt Siegfried Brockmann, Leiter der Unfallforschung der Versicherer (UDV) „E-Scooter scheinen bislang nicht unfallträchtiger zu sein als Fahrräder oder Pedelecs.“ Viele Untersuchungen bezögen sich auf Angaben der Verleihfirmen, so Brockmann: „Wir gehen davon aus, dass die Menschen umsichtiger fahren, wenn sie selbst einen E-Scooter besitzen und öfter damit unterwegs sind.“

Unfallgefahr und Unfallfolgen sind allerdings nicht zu unterschätzen. Etwa 40 Prozent der Menschen, die mit E-Scootern verunglücken, hätten Kopfverletzungen, berichtet der Chefarzt der Unfallchirurgie am Hamburger Schön-Klinikum, Christian Alexander Kühne. Neun von zehn Unfällen passierten ohne Fremdeinwirkung, was dem besonderen „Handling“ sowie der hohen Geschwindigkeit der elektrobetriebenen Fahrzeuge geschuldet sei.

## Eine Alternative zum Auto?

Der ökologische Nutzen der E-Scooter ist umstritten: Herstellung und Entsorgung, kurzlebige Akkus und Lkws, die die Leih-Roller einsammeln, belasten die Umwelt. Für eine bessere Ökobilanz müssten die Scooter anstelle von Pkw oder Motorrad zum Einsatz kommen und nicht anstelle des Fahrrades oder des Fußwegs. Doch das ist laut einer Untersuchung der UDV bisher nur bei etwa fünf Prozent derjenigen, die einen E-Scooter fahren, der Fall. Noch fehlt es an geeigneten Verkehrswegen, ausreichenden Abstell- und Lademöglichkeiten sowie an Leihstationen am Stadtrand oder auf dem Land.

Ob die E-Scooter im Verkehrsmix der Zukunft eine wichtige Rolle spielen werden, muss sich zeigen. Die ersten drei Jahre waren geprägt von Coronaeinschränkungen; wichtige Studien, etwa der Bundesanstalt für Straßenwesen (BASt), laufen noch. „Es ist zu früh, das Nutzer- und Unfallverhalten zu E-Scootern nach drei besonderen Jahren generell zu beurteilen“, findet Brockmann. „Gerade auf der ‚letzten Meile‘ von und zu den Haltestellen haben die Roller großes Potenzial. Geben wir der Sache noch etwas Zeit.“

*Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer.*

# Kindertransport mit dem Fahrrad

Neben dem klassischen Kindersitz für den Gepäckträger sind Fahrradanhänger oder Lastenrad zum beliebten Mittel geworden, um Kinder per Fahrrad sicher von A nach B zu transportieren. Was zeichnet die beiden Systeme jeweils aus?

Der nachfolgende Überblick hilft Ihnen zu beurteilen, welches System für Ihre Bedürfnisse am besten passt. Tipp: Machen Sie vor dem Kauf eine Probefahrt und lassen Sie sich gut einweisen.

| | Lastenfahrräder | Fahrradanhänger |
|---|---|---|
| **Handhabung** | Durch Länge und Breite meist recht sperrig, daher hoher Platzbedarf, lassen sich kaum und nur mit großen Autos transportieren | Lassen sich schnell ans Fahrrad koppeln, meist zusammenklappbar und leicht zu transportieren. Einige Modelle sind vielseitig einsetzbar, etwa als Handwagen. |
| **Komfort** | Erschütterungen können unangenehm für Fahrende und Kinder sein. Mehr Komfort bietet ein vollgefedertes Fahrwerk oder eine Federgabel. E-Bikes erleichtern das „Strampeln“, aber: längere Bremswege durch höhere Geschwindigkeiten und vermehrtes Gewicht. | Gefederte Anhänger reduzieren Belastungen des Kindes beim Überfahren von Hindernissen. E-Bikes erleichtern das Ziehen des Anhängers. Achtung: Mit E-Bikes nicht zu schnell fahren und vorsichtig bremsen. |
| **Fahrverhalten** | Bei einspurigen Lastenrädern können Anhalten und Anfahren wackelig sein. Zweispurige Systeme bieten Fahrenden mehr Sicherheit, allerdings muss das Gewicht in Kurven mit Körpereinsatz ausgeglichen werden. | Meist schnelle Eingewöhnung, Fahrverhalten verändert sich, abgesehen vom zusätzlichen Gewicht, kaum. Wendemanöver erfordern etwas mehr Platz, sind jedoch mit etwas Übung einfach möglich. |
| **Sicherheit** | Kinder sind stets im Blick, befinden sich aber durch die niedrige Sitzhöhe im Aufprallbereich von PKWs. Transportboxen mit einer glatten Oberfläche können im Falle eines Aufpralls weit schlittern und ggf. in den Gegenverkehr geraten. Fehlen Gurte, müssen sie nachgerüstet werden. | Kinder sind nicht im eigenen Sichtfeld; Eltern können abgelenkt werden. Bei einem Unfall Verletzungsrisiko aufgrund niedriger Sitzhöhe. Überschlagschutz und 5-Punkt-Gurte sorgen für mehr Sicherheit. |
| **Nachhaltigkeit** | Lastenräder können auch nach der „Kinderphase“ das Auto ersetzen und schwere und voluminöse Lasten und Einkäufe transportieren. | Fahrradanhänger dürfen nur für Kinder bis 7 Jahre genutzt werden. Später lassen sich darin Hunde, kleinere Einkäufe oder Gepäckstücke transportieren (maximale Zuladung beachten!). |
| **Kosten** | **gute Modelle ab 1.500 Euro** | **gute Modelle ab 400 Euro** |

Quellen: ADAC, ADFC

## Kinder richtig sichern

Legen Sie auch auf kurzen Strecken Gurte an. Rückhaltesysteme sollten fest am Kind sitzen und dürfen nicht über die Schultern rutschen. Wichtig ist auch ein gut sitzender Helm.

*Von Stella Cornelius-Koch.*

Seniorengerechter Umbau:

# Sicher wohnen in den eigenen vier Wänden

Das war eine gute Entscheidung: Uschi Voß freut sich an jedem Tag über ihre barrierefreie Dusche.

Viele ältere Menschen haben den Wunsch, lange in den eigenen vier Wänden leben zu können. Möglichkeiten dazu bietet ein barrierefreier Umbau des Hauses oder der Wohnung. Ein Ehepaar berichtet von seinen Erfahrungen.

Günter (83) und Uschi (81) Voß aus Lilienthal bei Bremen wohnen seit 1995 in ihrem Haus, ein Altbau von 1963. Beim Kauf dachten die Eltern dreier Töchter und mittlerweile fünffachen Großeltern noch nicht daran, dass das Leben in ihrem Eigenheim einmal beschwerlich für sie werden könnte.

Das änderte sich vor etwa vier Jahren. Günter Voß hatte einen Schlaganfall erlitten und konnte sich danach eine Zeitlang nicht gut bewegen und selbständig laufen. Für den an sich sportlich-trainierten Senioren wurde es zur Herausforderung, über die schmale Treppe ins erste Obergeschoss zu gelangen, wo sich die Wohnräume befinden. Zusätzlich erwies es sich als äußerst schwierig, die Badewanne und die enge Dusche mit dem hohen Einstieg zu nutzen.

## Umzug kam nicht in Frage

„Wir haben überlegt, ob wir angesichts dieser Probleme noch einmal umziehen und nach einem Bungalow

Optisch klar abgegrenzt und doch harmonisch fügt sich die neue ebenerdige Dusche in das Badezimmer ein.

zu ebener Erde suchen sollen“, erinnert sich Uschi Voß. Ihr Mann war jedoch dagegen: „Wir haben eine gute Nachbarschaft und fühlen uns sehr wohl, zumal wir alles Wichtige wie Einkaufsmärkte und Arztpraxen in der Nähe haben und an den öffentlichen Nahverkehr angebunden sind.“

Eine andere Lösung musste her. Ein Gutachter der Krankenkasse riet zu einem Lifter für die Badewanne, um Günter Voß den Alltag etwas zu erleichtern. Doch das vorgeschlagene Hilfsmittel erwies sich als völlig ungeeignet für die schräge und rutschige Badewanne. Der Lifter wurde zwar eingebaut, aber nicht genutzt. Ein Ärgernis.

Die Kinder waren angesichts der unbefriedigenden Wohnsituation ihrer Eltern sehr besorgt. Eine der Töchter, die als Architektin arbeitet, fragte sie schließlich, ob sie nicht das Bad umbauen wollten. Das Ehepaar Voß musste nicht lange überzeugt werden, zumal ihre Tochter als Expertin für barrierefreies Bauen die Planung übernahm.

## Zeitliche Verzögerungen

Der Umbau war für 2019 vorgesehen. Allerdings kam es anders als geplant. Uschi Voß erlitt Ende 2018 einen Zwerchfellbruch und musste Anfang 2019 operiert werden. Anschließend stand eine längere Reha-Maßnahme an. 2020 verhinderten die Einschränkungen der Corona-Pandemie die geplanten Umbaumaßnahmen.

Das Ehepaar startete 2021 einen erneuten Versuch. Eine Herausforderung war es, geeignete Handwerker zu finden. Zwei Firmen vor Ort waren ausgelastet und zudem nicht auf barrierefreies Bauen spezialisiert. Schließlich fand die Tochter ein passendes Unternehmen, das Termine frei hatte und die Wünsche des Ehepaars berücksichtigen konnte, etwa die nach Badezimmerfliesen in leuchtenden Farben.

## Barrierefreies Bad: sechs Wochen Umbauzeit

Im September 2021 war es soweit, der Umbau des Vollbades konnte endlich starten. Beim Abbruch zeigten sich zwei Überraschungen: Hinter den hoch gefliesten Wänden befanden sich Holzbalken, die mit entfernt werden mussten, und unter den Fußbodenfliesen verbargen sich doppelt aufgebrachter Estrich und eine Bitumenbahn. Sie waren beim Bau des Hauses zusätzlich aufgetragen worden, um die darunter liegende Garage vor Feuchtigkeit zu schützen. Diese Schichten mussten abgetragen werden, bevor neu gefliest und die rollstuhlgeeignete ebenerdige Dusche mit Haltegriffen, das unterfahrbare Waschbecken sowie Bewegungsmelder installiert werden konnten.

## Diese Unterstützungsmöglichkeiten gibt es

**Zuschuss der Pflegekasse:** Versicherte mit einem Pflegegrad haben Anspruch auf einen Zuschuss für „Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen". Hierzu zählen zum Beispiel der barrierefreie Badumbau, ein Treppensitzlift, ein zusätzlicher Handlauf oder eine Küchenanpassung. Die Höhe der Bezuschussung liegt im Ermessen der Pflegekasse und ist begrenzt auf 4.000 Euro pro pflegebedürftiger Person und Maßnahme. Der Antrag muss mit zwei vergleichbaren Kostenvoranschlägen und, eventuell um Stellungnahmen des Facharztes, einer Beratungsstelle oder des Pflegedienstes ergänzt, an die Pflegekasse geschickt werden. Wichtig: Erst nach der Genehmigung kann der Versicherte die Baumaßnahme beauftragen. Wird vorab schon mit der Maßnahme begonnen, erlischt der Anspruch auf den Zuschuss.

**Förderung der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW):** Die KfW fördert bundesweit einheitlich die barrierefreie Modernisierung des Eigenheimes.Den Antrag auf Förderung muss vor Beginn der Arbeiten und Unterschrift auf dem Kaufvertrag gestellt werden. Wichtig: Die Förderung ist erst möglich, wenn der Bundeshaushalt neue Fördermittel für das jeweilige Jahr zur Verfügung stellt. Dies erfährt man auf der Internetseite der KfW oder unter der kostenfreien Servicenummer 0800 539 9002. Dem Antrag müssen ebenfalls vergleichbare Kostenvoranschläge beigefügt werden. Die Förderung wird ausgezahlt, nachdem die Rechnungen über die Gesamtkosten vorliegen. Achtung: Den Zuschuss der KfW bekommt man nur, wenn der Zuschuss der Pflegekasse nicht beantragt werden kann beziehungsweise abgelehnt wird. Es gilt also das Entweder-Oder-Prinzip.

**Ländereigene Fördermöglichkeiten:** Einige Bundesländer haben Landes-Förderbanken, zum Beispiel die Hamburgische Investitions- und Förderbank IFB. Hier werden Maßnahmen zum barrierefreien Modernisieren für Eigentümer bezuschusst. Wichtig zu wissen: Dieser Zuschuss kann zusätzlich zum Zuschuss der Pflegekasse gewährt werden.

## Hilfreiche Seiten im Internet:

Fördermöglichkeiten der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW):
**www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestehende-Immobilie/Barrierereduzierung/**

Förderbanken und Fördermittelinstitute der Bundländer:
**www.foerdermittel-deutschland.de/foerderbanken/**

Informationen zu wohnumfeldverbessernden Maßnahmen des Bundesgesundheitsministerium:
**www.bundesgesundheitsministerium.de/leistungen-der-pflege/wohnumfeldverbessern-de-massnahmen.html**

Adressen von Wohnberatungsstellen:
**www.wohnungsanpassung-bag.de**

Umfassendes Informationsangebot des Vereins Barrierefrei Leben e. V.:
**www.barrierefrei-leben.de**

„Trotz der Herausforderungen haben alle Arbeiten gut geklappt und gingen Hand in Hand", so Günter Voß.

Alles in allem dauerte der Umbau des Bades etwa sechs Wochen und kostete rund 16.000 Euro. Für die zusätzlich installierten Handläufe an der Innen-und Außentreppe sowie die Beleuchtungspunkte gab es Zuschüsse der Pflegekasse. Bereut hat das Ehepaar Voß den Umbau zu keinem Zeitpunkt – im Gegenteil: „Diese Maßnahmen geben uns nun viel mehr Sicherheit", ist das Ehepaar überzeugt.

*Von Stella Cornelius-Koch.*

Tritte und Leitern:

# Hoch hinaus – aber sicher

Stühle, Sofakanten, Bierkisten und selbst Bügelbretter haben eins gemeinsam: Sie dienen oft als Aufstiegshilfe, wenn das oberste Brett des Bücherbords zu reinigen ist oder die einzig passende Vase sich oben links im Schrank befindet. Und noch etwas haben sie gemeinsam: das enorm hohe Sturz- und Verletzungsrisiko bei diesen Aktionen.

## Leiter braucht drei bis sechs Sprossen

Tritthilfen und Leitern gehören zur Grundausstattung eines Haushalts. Kaufentscheidend ist ihr Einsatzzweck. Um etwa Lampen aufzuhängen, ist, je nach Deckenhöhe, eine Haushalts- oder Stehleiter mit drei bis sechs Sprossen sinnvoll; für den schnellen Griff in das obere Schrankfach reicht meist ein zwei- bis dreistufiger Klapptritt. Der Handel bietet vielfältige Modelle.

## Stabile und standfeste Modelle wählen

Hochwertige Leitern und Tritte sind stabil, belastbar und gleichzeitig, da meist aus Aluminium gefertigt, so leicht, dass eine Person sie problemlos tragen und verwenden kann. Rutschfeste Stufen und Leiterfüße aus Gummi oder Kunststoff sorgen für einen sicheren Stand, Bügel am oberen Ende für Halt. Das GS-Zeichen („Geprüfte Sicherheit“) ist ein Indiz für einen hohen Qualitätsstandard.

## Bei Bedarf schnell parat

Beim Kauf lohnt auch der Blick auf das Klappmaß. Vor allem ein Tritt sollte zusammengeklappt so schmal sein, dass er in eine Nische des Raumes passt, in dem er meistens gebraucht wird. So ist er bei Bedarf schnell zur Hand. Geräte, die aus Platzgründen in entfernten Räumen, im Keller oder in der Garage lagern, werden für den kurzen Griff ins oberste Regal eher nicht herangeholt.

## Tritthilfen richtig benutzen

So hochwertig eine Leiter auch sein mag – wird sie unsachgemäß verwendet, ist ein Unfall schnell passiert. Statistiken der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung belegen, dass Anwendungsfehler die Hauptursache bei Leiterunfällen sind. Nutzende sollten daher diese Punkte beachten:

- Leitern nur auf festem oder gleichmäßigem Untergrund aufstellen
- sichergehen, dass die Spreizsicherung eingerastet ist
- festes Schuhwerk tragen
- nicht zu weit nach links bzw. rechts beugen oder nach oben strecken
- Elektrokabel seitlich an der Leiter entlangführen
- falls möglich, die Leiter von einer zweiten Person absichern lassen

Wer all das vor dem Aufstieg im Blick behält, kann Gegenstände oder Arbeitsbereiche in großer Höhe mühelos und vor allem sicher erreichen – ohne dass es ungewollt zu schnell wieder hinab geht.

*Von Carolin Grehl.*

i

Die **Haushalts- bzw. Stehleiter** hat 3 bis 6 Stufen und zwei Schenkel, die über eine Spreizsicherung verbunden sind. Oben befinden sich eine kleine Plattform und ein Haltebügel. Kosten je nach Stufenzahl: zwischen 40 und 100 Euro.

Ein **Klapptritt bzw. Tritthocker** hat 2 bis 3 tiefe, rutschfeste Stufen und einen Haltebügel. Zusammengeklappt passt er gut in eine Nische. Kosten: Zwischen 25 und 70 Euro.

# Leuchten sicher anbringen

Wenn aus einfachen Räumen ein gemütliches Zuhause werden soll, spielen Lampen und Leuchten eine große Rolle. Viele Heimwerkende zögern jedoch, Wandstrahler, Pendellampe oder LED-Panels in Eigenregie anzubringen.

Und das zurecht: „Es ist zwar erlaubt, Leuchten in privat genutzten Räumen selbst zu montieren, doch den elektrischen Anschluss sollte man einer Fachperson überlassen“, sagt Andreas Habermehl vom Zentralverband der Deutschen Elektro- und Informationstechnischen Handwerke (ZVEH). Zu groß sei die Gefahr, dass Laien beim Bohren Leitungen beschädigten oder Drähte nicht korrekt anschlössen. Stromschläge oder Brände können die Folge sein.

## Strom abschalten

Wer seine Leuchten selber anbringt, muss als erstes dafür sorgen, dass kein Strom mehr fließt. Dafür reicht es nicht, nur den Lichtschalter zu betätigen, vielmehr muss der Schutzschalter im Sicherungskasten ausgestellt werden. „Zur Sicherheit kontrolliert man danach an Leitung und Wand, ob wirklich kein Strom mehr fließt“, empfiehlt Habermehl. Gebräuchlich und verbreitet, aber nicht immer zuverlässig, sind Spannungsprüfer mit einem glimmenden Lämpchen. Sie sehen aus wie Schraubendreher, sollten mit ihnen aber nicht verwechselt werden. Sicherer ist die Prüfung mit einem **zweipoligen Spannungsprüfer.** Erst wenn kein Strom mehr fließt, erfolgt der Griff zur Bohrmaschine. „Lampen sollten sehr fest und nur nach Anleitung installiert werden“, betont der ZVEH-Experte.

## Kabel richtig verbinden

Die wohl kniffligste Aufgabe besteht darin, die Leuchte mit der Elektroleitung zu verbinden. Dies geschieht meist über dreiteilige Lüsterklemmen am Wand- oder Deckenkabel. Sind die Schräubchen an der Klemme gelöst, die Lampendrähte bei Bedarf gekürzt und die Enden entmantelt, können die Drähte in folgender Reihenfolge eingesteckt und verschraubt werden: Der grüngelbe Schutzleiter in Klemme „PE“, der blaue Neutralleiter in „N“ und der braune, geschaltete Draht in „L“. Beim Anschrauben der Leuchte lassen sich die Kabel im Lampengehäuse verstecken.

## Komplizierte Anschlüsse

Weil sich manche Drähte farblich nicht unterscheiden, aus Altbau-Decken oft nur zwei Anschlüsse herausragen und große Leuchten auch drei oder mehr Kabelenden haben können, ist der Elektroanschluss oft komplizierter als gedacht. Außerdem ist es schwer, die Leuchten allein, auf einer hohen Leiter stehend, oder über Kopf zu montieren. Vermeidbar ist der Aufwand allenfalls mit Leuchten, die über ein Stecksystem angeschlossen werden. Wer ein solches System nicht installieren kann oder will und Bedenken hat, die Arbeit körperlich zu bewältigen, sollte eine Elektrofachkraft hinzuziehen.

*Von Carolin Grehl.*

# Medizinkohle in der Hausapotheke

Eltern von Kleinkindern sollten Medizinkohle in ihrer Hausapotheke vorrätig haben. Nimmt das Kind Giftiges in den Mund und zeigt dabei leichte Vergiftungserscheinungen (z.B. Bläsе, leichte Übelkeit), ist Medizinkohle eine wirksame Erste-Hilfe-Maßnahme. Sie bindet das Gift, das zusammen mit der Kohle nach drei bis vier Stunden ausgeschieden wird.
Bei starken Vergiftungserscheinungen muss der Notruf 112 gerufen oder ein Arzt oder eine Klinik aufgesucht werden.
Mehr Tipps bietet die kostenlose Broschüre „Achtung! Giftig! Vergiftungsunfälle bei Kindern“: **www.das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-gross-werden.**

## Was rät Oma?

Gebrauchte Teebeutel in den Müll werfen? Kommt bei Oma gar nicht in Frage. Und bei ihrem Enkel Lennart auch nicht. Er steckt abends getrocknete Pfefferminz- oder Kamillenteebeutel in seine müffelnden Sneeker. Morgens riechen sie zwar nicht unbedingt wie neu, aber deutlich besser. Auch mit Salbei oder Ingwer soll das funktionieren. „Spannend“, findet Lennart das.

Leserbrief

# Mähroboter – lebensgefährlich für Igel, Blindschleichen, Kröten

Mähroboter dürfen grundsätzlich auch in der Dämmerung und nachts in Betrieb sein, wenn sie die zulässigen Werte für Lärmemission vor Ort nicht überschreiten. Für Tiere wie Igel, Blindschleichen, Kröten und auch Katzen bedeutet dies allerdings oft Lebensgefahr, wie uns Nora W. in einem eindringlichen Leserbrief schreibt. Die Tiere erleiden häufig schwerste Verletzungen, wenn sie in die scharfen Klingen des Mähroboters geraten; oft müssen Tiere eingeschläfert werden.
Der Appell unserer Leserin lautet daher, Mähroboter nur tagsüber und unter Aufsicht einzusetzen. Übrigens: Mähroboter können auch spielende Kinder schwer verletzen. Es ist auch in ihrem Sinne, wenn „die Großen“ das Gerät im Blick behalten. *Woe*

# Kleine Schuhe dürfen nicht drücken – Schablone anfertigen

Größenangaben und die sogenannte Daumenprobe sind beim Kauf von Kinderschuhen nur grobe Anhaltspunkte, wenn es darum geht, passende Schuhe zu finden. Und die sind wichtig, denn zu kleine Schuhe können zu Verformungen der Zehen, zu Gelenkschmerzen, Haltungsschäden und Fehlstellungen der Wirbelsäule führen.
Hilfreich ist eine Schablone der Kinderfüße, die zum Einkauf mitgenommen wird: Stellen Sie Ihr Kind auf ein Stück Karton, zeichnen Sie jeden Fuß einzeln nach, ohne dabei den Stift zu sehr nach außen oder innen zu neigen. An der längsten Zehe werden 12mm bis 17mm hinzuaddiert. Die ausgeschnittene Schablone können Sie bei der nächsten Anprobe als Innensohle in den Schuh einlegen.
Liegt der Karton glatt und ohne Wölbung im Schuh, hat er die richtige Größe.
Mehr Infos: **www.kinderaerzte-im-netz.de**, Stichwort: Schuhe

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

**Unfallkasse Baden-Württemberg**
Hauptsitz Stuttgart, Augsburger Str. 700, 70329 Stuttgart
Sitz Karlsruhe, Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0711 / 93 21 - 0
oder www.ukbw.de/kontakt/

**Bayerische Landesunfallkasse**
Ungererstr. 71, 80805 München, Telefon 089 / 3 60 93 - 0

**Kommunale Unfallversicherung Bayern**
Ungererstr. 71, 80805 München, Telefon 089 / 3 60 93 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 089 / 3 60 93 - 4 32 oder
haushaltshilfen@kuvb.de

**Unfallkasse Berlin**
Culemeyerstr. 2, 12277 Berlin, Telefon 030 / 76 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 030 / 76 24 - 13 52 oder
haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.de

**Unfallkasse Brandenburg**
Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder), Telefon: 0335 / 5 21 6-0
Anmeldung von Haushaltshilfen: info@ukbb.de

**Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband**
Berliner Platz 1C, 38102 Braunschweig, Telefon 0531 / 2 73 74 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0531 / 2 73 74 - 18 oder
baumgart@bs-guv.de

**Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen**
Konsul-Smidt-Straße 76 a, 28127 Bremen, Telefon 0421 / 3 50 12 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon: 0421 / 3 50 12 38
oder Tim.Becker@ukbremen.de

**Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover**
Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 1 12 oder
hauspersonal@guvh.de

**Unfallkasse Hessen**
Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt, Telefon 069 / 2 99 72 - 4 40
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 069 / 2 99 72 - 4 40 oder
haushalt@ukh.de

**Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern**
Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin
Telefon: 0385 / 51 81 - 0, Fax: 0385 / 51 81 - 1 11
postfach@unfallkasse-mv.de

**Unfallkasse Nord**
Postfach 76 03 25, 22053 Hamburg
Anmeldung von Haushaltshilfen:
Telefon 040 / 2 71 53 - 425, Fax 040 / 2 71 53 - 14 25,
haushaltshilfen@uk-nord.de
www.uk-nord.de, Schnellzugriff „Haushaltshilfen“

**Unfallkasse NRW**
Moskauer Str. 18, 40227 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 1450
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de, www.unfallkasse-nrw.de

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

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

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

**Unfallkasse Sachsen**
Rosa-Luxemburg-Str. 17a, 01662 Meißen, Telefon 03521 / 7 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon: 03521 / 724 217
www.uksachsen.de

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

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


## Impressum

**Ausgabe 02/2022**
**Herausgeber:** Aktion DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V. (DSH)
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Telefon: 040/29 81 04 - 61 oder - 62
Telefax: 040/29 81 04 - 71

**Fragen zu Artikeln und Recherche:**
info@das-sichere-haus.de

**Internet:** www.das-sichere-haus.de

**Chefredakteurin:** Dr. Susanne Woelk
**Redaktionsassistentin:** Siv-Carola Bruns
**Redaktionsbeirat: Stefan Boltz,** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) | **Christian Schipke,** Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) | **Stephan Schweda,** Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. (GDV) | **Kirsten Wasmuth,** Unfallkasse Berlin (UKB) | **Nil Yurdatap,** Unfallkasse NRW

ISSN 1617-9099

Zur Illustration der Beiträge in „SICHER zuhause & unterwegs“ verwenden die Herausgeber auch Bildmaterial von Herstellern. Die Darstellung und Nennung von Produkten und Herstellern dient ausschließlich Informationszwecken und stellt keine Empfehlung dar.

**Fotos:** ©DSH (2 o.,); GDV (3 o.); ©privat (9, 10); ©shutterstock.com/Robert Kneschke (Titel)/Bobex-73 (Titel u.l.)/sasirin pamai (Titel u.m.)/Andrey_Popov (Titel u.r.)/mexrix (3 u.l.)/Olga Vaskevich (3 u.r.)/ Olena Yakobchuk (4 o.)/Halfpoint (5)/iVazoUSky (7)/ Juice Dash (12 o.)/Sashkin (12 m.)/exopixel (12 u.)/ Konstantin Batrakov (13 o.r.)/Piotr Wawrzyniuk (14 o.r.)/Joshua Resnick (16);
**Illustrationen:** Sarah Gertzen – GMF (14 u.l.); ©freepik.com (2.o., 4-6, 11, 13, 14 o.l., 14 u.r.); ©shutterstock.com/Sundry Studio (8)
**Layout:** GMF | Gathmann Michaelis und Freunde, Essen, www.gmf-design.de
**Druck:** Bonifatius-Verlag GmbH, Karl-Schurz-Straße 26 • 33100 Paderborn
**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

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

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

**Unfallkasse Hessen** • Leonardo-da-Vinci-Allee 20 • 60486 Frankfurt am Main

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

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

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

### Hier können Sie Informationen anfordern!

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Bundesland: _____

Coupon bitte ausschneiden und senden an:

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

DSH – Aktion DAS SICHERE HAUS
Holsteinischer Kamp 62
22081 Hamburg