

SICHER ZUHAUSE

Ausgabe 2 | 2024

& unterwegs

 **UKH**
Unfallkasse Hessen

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

Kletternde Kinder einfach mal lassen



**Schwimmen
lernen fängt
in der Bade-
wanne an**



**Essbare Wildkräuter
und ihre giftigen
Doppelgänger**



**Wenn sich Kinder
ein Haustier
wünschen.
Tipps für
Eltern**

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Badeunfälle, Unfälle mit dem Fahrrad und beim Wandern sind die häufigsten Unfallarten im Sommer.

Das Wetter ist fantastisch, die Menschen tummeln sich draußen, die Sonne meint es gut. Für Manche auch zu gut; Mattigkeit, verlangsamte Reaktionsfähigkeit und Erschöpfung sind nur einige der Folgen von zu viel Sonnen-Konsum.

Auf den Körper zu hören, wäre da ein guter Anfang. Ihm sollten Taten folgen, etwa genügend trinken und den Schatten suchen.

Soweit das Allgemeine. Wunderbar konkret sind Baderegeln, wie sie meine fünf Jahre alte Nachbarin Lina gerade für ihr „Seepferdchen-Abzeichen“ übt. „Springe niemals in unbekannte Gewässer“, referiert sie mit großem Ernst. „Gehe nie mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser“, ratet er weiter. Lina weiß inzwischen auch, dass sie jemandem Bescheid sagen muss, wenn sie ins Wasser geht, und dass sie sich vorher abkühlen muss.

Es sind häufig junge Männer, die waghalsig und oft alkoholisiert ins unbekannte Nass springen. Gravierende Verletzungen der Wirbelsäule sind oft die Folge. Ich habe Lina vorgeschlagen, Robert aus dem Erdgeschoss einmal zu fragen, ob er mit ihr Baderegeln üben würde. Robert ist 21 Jahre alt. Er geht im Sommer gerne feiern. Mit seinen Kumpeln. An einem See.



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

Trinken!

Bei Hitze sollten insbesondere ältere Menschen ausreichend trinken, zum Beispiel Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen. Mindestens 1,5 Liter pro Tag sind ratsam. Auch wasserreiches Gemüse und Obst verbessern die Flüssigkeitsbilanz. Weitere Tipps bietet die Broschüre „Ältere Menschen + Hitze“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Download: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de, Stichwort „Hitze“. Woe



Inhalt

KURZ GEMELDET

3 Fragen an ... 3

KINDER

Kinder einfach klettern lassen 4

Wie Kinder so richtig ins Schwimmen kommen 6

Bevor ein Haustier einzieht .. 8

HAUSHALT

So schonen Sie Ihre Bandscheiben 9

Essbare Wildkräuter und ihre giftigen Doppelgänger .. 10

Warum es so wichtig ist, Helfende anzumelden 12

KURZ GEMELDET

Lesen nützt der Gesundheit 13

Gefährliche Gurt-Adapter – kein Extra-Schutz für Babybäuche 13

Unkraut effektiv beseitigen . 13

Videospiele können das Gehör schädigen 14

Was rät Oma? 14

Schadstoffe in Epoxidharz .. 14

Erweiterte Impfempfehlung für Säuglinge 14

UFI-Code – schnelle Hilfe im Notfall 15

Impressum 15

3 Fragen an ...

... **Kirstin Zeidler**, Leiterin der Unfallforschung der Versicherer (UDV): Immer wieder ist die Fahrtauglichkeit älterer Menschen ein Thema. Zuletzt hat das Europäische Parlament eine verpflichtende Gesundheitsprüfung abgelehnt und es den Mitgliedsländern überlassen, verpflichtende Medizinchecks einzuführen.



Was sagen Fachleute zu dem Thema?

Welche Anzeichen gibt es, die darauf hindeuten, dass es mit meiner Fahrtauglichkeit bergab geht?

Gemessen an ihrer Fahrleistung haben Autofahrer ab 75 Jahren ein ähnlich hohes Unfallrisiko wie die Hochrisikogruppe der 18- bis 24-Jährigen. Das liegt aber nicht an mangelnder Fahrtauglichkeit, sondern daran, dass die Fahrkompetenz im Alter nachlässt. Aufmerksamkeit, Konzentration und Reaktionsvermögen gehen zurück, vor allem die sogenannten kognitiven Fähigkeiten. Defizite zeigen sich in komplexen Situationen, etwa an Kreuzungen mit Fußgängern, Autos und Radfahrern, aber auch beim Wenden, Rückwärtsfahren oder Einparken. Schnell erkennen und richtig reagieren wird problematisch. Der Prozess ist individuell und beginnt mal früher, mal später. Es gibt 80-jährige mit guter Fahrkompetenz und 70-jährige mit Einschränkungen. Man selbst bemerkt es oft gar nicht, da es schleichend passiert.

Was kann ich tun, um meine Fahrtauglichkeit zu überprüfen?

Medizinchecks, die die Fahrtauglichkeit prüfen, sind der falsche Weg. Die Forschung inklusive unserer Studien zeigt keine positiven Effekte für die Verkehrssicherheit. Ältere sind in der Regel unter Kontrolle ihrer Hausärzte und medizinisch gut eingestellt. Fahrkompe-



tenz lässt sich auch nicht allein in der Arztpraxis prüfen. Dafür muss man auf die Straße, ins reale Verkehrsgeschehen. Deshalb sollte jeder an einer Rückmeldefahrt mit geschulten Fahrlehrern oder Verkehrspsychologen teilnehmen. Dort erfährt man, wie sicher man noch fährt und ob man das Fahrverhalten anpassen sollte. Beispielsweise nur noch bekannte Strecken zu fahren, nicht mehr nachts oder im Großstadtverkehr oder stärker auf Fußgänger und Radfahrer zu achten. Das Ergebnis bleibt vertraulich und ohne Folgen für den Führerschein.

Was raten Sie Angehörigen, die Warnzeichen wahrnehmen, aber ihren Vater oder ihre Mutter darauf nicht ansprechen mögen?

Warum nicht eine solche Rückmeldefahrt zum Geburtstag oder Weihnachten verschenken? Die Kosten

liegen bei rund 100 Euro. Eine gute Investition, die Dritte und auch die Älteren selbst schützt. Keiner möchte sich oder andere gefährden und einen Unfall verursachen. Wenn es mit der Rückmeldefahrt gelingt, Vater oder Mutter möglichst lange sicher am Straßenverkehr teilnehmen zu lassen, ist viel gewonnen. Wir haben solche Rückmeldefahrten in zwei Projekten untersucht. Die Mehrheit der Teilnehmenden schätzte die Hinweise als sehr hilfreich ein und nahm die Empfehlungen an. Es hat eine andere Wirkung, wenn ein neutraler Experte mit den Älteren spricht als Sohn oder Tochter.

Das Interview führte Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion Das sichere Haus (DSH), Hamburg. Mehr Informationen zur Rückmeldefahrt auf www.dvr.de.



Kinder einfach klettern lassen

Beim Klettern können Kinder über sich hinauswachsen. Sie lernen Grenzen kennen, sind stolz oder haben Herzklopfen, wenn sie nach unten blicken. Eltern sollten sie diese Erfahrungen machen lassen.

„Huhu, Mama, hier oben bin ich!“ – Wenn der Nachwuchs aus schwindelerregender Höhe vom Klettergerüst winkt, reagieren Eltern höchst unterschiedlich. Die einen winken gelassen von der Parkbank zurück, andere springen nervös auf und rufen: „Sei bloß vorsichtig und halte dich gut fest!“

Fallen gehört dazu

In den meisten Fällen ist die Angst, dass Kindern beim Klettern ein schwerer Unfall zustoßen könnte, unbegründet. Zwar zeigt eine Statistik der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dass in der Schul- und Kitabetreuung die meisten Spielplatzunfälle beim Sturz vom Klettergerüst passieren (knapp 40 Prozent). Doch die Mehr-

zahl der Kinder kommt mit einer Prellung oder Zerrung davon.

Das Erklimmen großer Höhen sei für Kinder eine wichtige Erfahrung, ebenso das Hin- und Hinunterfallen, sagt Annette Kuhlig, Expertin für Bewegungsförderung und Prävention bei der Unfallkasse Berlin. „Die Spielplatzgeräte und der weiche Untergrund sind darauf aus-

gelegt, zu klettern, sich auszuprobieren – und auch mal zu fallen.“ Auch das Klettern in der Natur biete wichtige Lernerfahrungen und sollte erlaubt werden, wenn die Gegebenheiten stimmen.

Ängstliche Eltern sind ein potentielles Risiko

Das Problem: Viele Eltern hätten am liebsten, dass dem Nachwuchs gar nichts zustößt. „Schon beim Laufenlernen, wenn die Fallhöhe noch gering ist, fangen sie ihre Kinder auf und trösten, obwohl nichts Ernstes passiert ist“, berichtet Annette Kuhlig. Eltern sollten das Hinfallen nicht dramatisieren – im Gegenteil: Sie sollten die Kinder ermutigen, sich weiter auszuprobieren. Das gelte auch für das Klettern, das wichtige körperliche, motorische, aber auch kognitive Fähigkeiten fördert: „Wenn es die Situation erlaubt, gilt es abzuwarten und den Nachwuchs alleine machen zu lassen.“ Es sei fatal, beim Anblick des Kindes im Baum oder auf dem Klettergerüst erschrocken zu reagieren oder das Klettern zu verbieten, betont die Expertin der Unfallkasse. Eltern würden ihren Kindern dadurch suggerieren, dass sie ihnen

die Bewältigung der Situation nicht zutrauen. „Das verunsichert die Kinder und erhöht in dem Moment sogar das Risiko.“

Zwischen Vorsicht und Waghalsigkeit

Das eigene Kind in jeder Situation beschützen zu wollen, ist ein natürlicher Instinkt. Deshalb fällt es vielen Eltern schwer, gelassen zu bleiben – vor allem, wenn der kletternde Nachwuchs sich als besonders abenteuerlustig erweist. Den idealen Mittelweg zwischen Vorsicht und Waghalsigkeit muss jede Familie individuell finden, da jedes Kind andere körperliche Fähigkeiten und eine unterschiedlich hohe Risikobereitschaft mitbringt. „Eltern sollten ihre Kinder beim Klettern beobachten, um deren Entwicklungsstand und Gefahrenbewusstsein realistisch einzuschätzen“, rät Kuhlig. Dazu gehöre auch, sich zurückzunehmen, um Kindern die Chance zu geben, eigenständig zu klettern und die eigenen Fähigkeiten in Grenzsituationen auszutesten. bedeutet, über den eigenen Schatten zu springen und möglichst cool zu bleiben.

Nur dort klettern, wo man alleine hochkommt

Auf einem altersgerecht gestalteten Spielplatz sei es nicht notwendig, Kinder beim Klettern zu unterstützen oder ihnen bestimmte Regeln mit auf den Weg zu geben. „Wer assistiert, Regeln vorgibt oder zur Vorsicht ermahnt, hindert nur beim Austesten“, sagt die Expertin der Unfallkasse. Bequeme Kleidung und festes Schuhwerk machen das Klettern jedoch einfacher und sicherer.

Klettergerüste, die besonders hoch oder nicht für Kinder unter drei Jahren geeignet sind, haben eine Einstiegshürde, die verhindert, dass die Jüngsten dort alleine hinaufklettern. Eltern sollten diese wichtige Sicherheitsbarriere respektieren und ihre Kinder nicht hochheben – weiter

Verhaltenstipps für Eltern



- Kindern Freiraum geben und sie selbst aktiv werden lassen
- zum Klettern ermutigen, aber nicht drängen
- beobachten und innerlich bereit sein, aber nicht steuern
- Verantwortung übertragen, aber Überforderung vermeiden
- bei Bedarf helfen, aber nicht überbehüten
- Kinder nicht auf Spielgeräte heraufheben, wenn sie die Höhe selbst nicht erreichen

oben wird es dann gefährlich, und die Eltern können dann nicht mehr eingreifen. Aus diesem Grund treffen Eltern und Kinder am besten folgende, leicht verständliche Vereinbarung: Nur dort klettern, wo man aus eigener Kraft hochkommt.

Kalkulierbare Risiken anbieten

Ein verlässlicher Weg, die Sicherheit der Kinder beim Klettern zu erhöhen, ist die kontinuierliche Förderung ihrer Bewegungs- und Selbstsicherheit von Anfang an. „Auf altersgerechten Spielplätzen, in der Kita oder auch im Schul- oder Vereinssport machen Kinder wichtige Grenzerfahrungen, ohne dabei ernsthaft in Gefahr zu geraten“, betont Annette Kuhlig. „Dort werden kalkulierbare Risiken angeboten – Scheitern und Hinfallen inklusive.“ Die Spiel- und Sportangebote in den Betreuungseinrichtungen oder Vereinen hätten neben sicheren Rahmenbedingungen einen weiteren, wichtigen Vorteil: Die Kinder lernen, sich in der Gemeinschaft mit Gleichaltrigen zu bewegen – ohne dass die Eltern danebenstehen.

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer

Weniger Risiko beim Klettern

- keinen Helm tragen
- festes Schuhwerk (keine Flipflops oder Kunststoff-Clogs)
- bequeme Kleidung, die Bewegungen nicht einschränkt
- Ketten oder Schnüre im Halsbereich entfernen oder nach innen stecken
- Kinder währenddessen nicht essen oder Kaugummi kauen lassen

Achtung: Nie mit Fahrradhelm klettern – es besteht Strangulationsgefahr!

Wie Kinder so richtig ins Schwimmen kommen ...

... und Eltern sie dabei unterstützen können



Es geht wieder los. Seen, Flüsse, das Meer und Schwimmbäder laden zum Bade. Natürlich wollen auch die Kleinsten sich abkühlen und Spaß im Wasser haben. Beste Voraussetzungen für Wassergewöhnung und erste Schwimmübungen. Was sollten Eltern dabei beachten? Können sie ihren Kindern selbst das Schwimmen beibringen?

Aus Sicht der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) sollten Eltern in erster Linie dafür sorgen, dass Kinder das Wasser kennenlernen, sich darin wohlfühlen und keine Scheu oder gar Angst



Weitere Tipps:
www.dlrg.de/wassergewoehnung

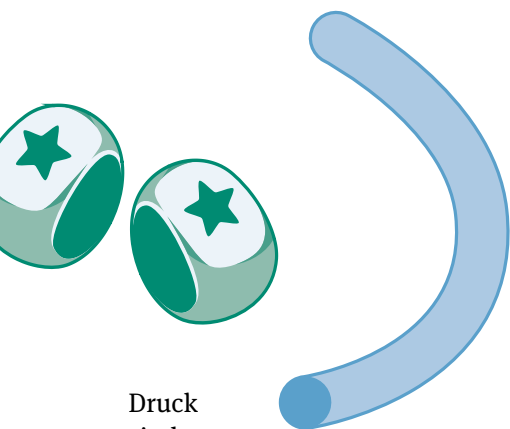


vor dem nassen Element aufbauen. Das Schwimmlernen als solches sei dagegen eine Sache für Profis: „Eltern sind selten die besten Schwimmlehrer. Ihnen fehlen das Wissen und die Erfahrung, das Schwimmen richtig zu lehren. Viele sind selbst keine guten Schwimmer“, begründet Martin Holzhaue, Leiter der DLRG-Pressestelle.

Wassergewöhnung in der Badewanne

Ganz außen vor sind die Eltern dennoch nicht. In der Badewanne können sie mit ihrem Kind zum Beispiel

üben, das Gesicht auf das Wasser zu legen und ins Wasser auszuatmen – die dabei entstehenden Blubberbläschen finden viele Kinder sogar recht lustig. Erste Tauchübungen, sich gegenseitig nassspritzen oder begießen, ins Wasser pusten – diese und andere bewährte Spielarten der Wassergewöhnung lassen sich in der Badewanne, aber auch im Planschbecken oder im Nichtschwimmerbereich eines Badesees ausprobieren und wiederholen. Das Entdecken und der Spaß sollten dabei im Vordergrund stehen. „Ungeduld und

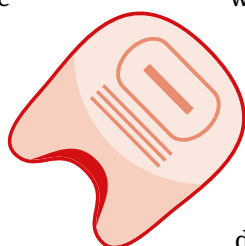


Druck sind an keiner

Stelle angebracht. Kinder lernen im eigenen Tempo. Das sollten Eltern akzeptieren und gelassen die gemeinsame Zeit genießen“, betont der DLRG-Experte. Die Kinder bekommen dadurch wie von selbst eine gute Grundlage für einen Schwimmkurs, den sie im Alter von etwa fünf Jahren machen sollten.

Risiken an Seen und Baggerkuhlen

Familien sollten möglichst Schwimmbäder oder bewachte Badestellen zum Planschen aufsuchen. Zumindest aber belebte Badestellen, wo im Notfall andere Personen helfen oder Hilfe herbeirufen können. Viele Kinder machen in Seen und Kieskuhlen ihre ersten Schwimm-erfahrungen. In Seen bestehen Risiken wie steil abfallende Ufer, Wasserpflanzen und Unrat oder andere Hindernisse unter der Wasseroberfläche. In Kiesgruben wiederum können abrutschende Uferbereiche dazu führen, dass man plötzlich den Halt verliert und keinen Boden mehr unter den Füßen hat. Generell sollten Eltern ihre Kinder, wenn sie nicht schwimmen können, permanent beaufsichtigen und im Wasser in direkter Griffreichweite bleiben: „Schwimmflügel und andere aufblasbare Hilfen und Spielzeuge schützen nicht vor dem Ertrinken“, warnt die DLRG.

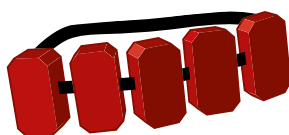


Schwimmflügel und andere Hilfsmittel

Schwimmflügel, Poolnudeln, Schwimmbretter und -gürtel sind bewährte Hilfsmittel für das Schwimmen lernen.

Zu bedenken ist, dass Schwimmflügel und -westen die Bewegungsfreiheit einschränken und daher eher hinderlich für das Schwimmenlernen sind. Schwimmgürtel und -kissen hingegen unterstützen durch ihren Auftrieb eine nahezu waagerechte Wasserlage, Arme und Beine können sich frei bewegen. Der Nachteil: Schwimmgürtel und -kissen erschweren, dass Kinder den natürlichen Auftrieb des Wassers spüren und nutzen lernen.

Schwimmlehrerinnen und -lehrer setzen gezielt Poolnudeln und Schwimmbretter ein, um gezielt einzelne Teilbewegungen einer Schwimmart einzuüben. Diese Hilfsmittel sind daher eher für fortgeschrittene Kinder und im Schwimmkurs sinnvoll.



Ein „Seepferdchen“ ist noch kein sicherer Schwimmer

Das Frühschwimmer-Abzeichen „Seepferdchen“ ist für die meisten Kinder das erste Schwimmabzeichen. Sichere Schwimmer sind Kinder damit aber noch nicht. Sie sollten mindestens das Schwimmabzeichen Bronze, den früheren „Freischwimmer“, ablegen.



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

Was kann mein Kind mit dem ...

... Seepferdchen

- Kenntnis von Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser



... Schwimmabzeichen Bronze

- Kenntnis von Baderegeln
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett.



„Upsi und das Seepferdchen“ - das Vorlesebuch zum Schwimmenlernen. Bestellbar hier: www.das-sichere-haus.de, Stichwort: Upsi.





Bevor ein Haustier einzieht

Kinder, die mit einem Haustier aufwachsen, entwickeln früh Verantwortungsgefühl und Sozialkompetenz. Die Tiere wiederum trösten Kinder (und auch Große) bei Kummer und senken den Stresslevel. Doch die Entscheidung für ein Haustier ist auch eine Verpflichtung, die gut durchdacht sein will. Diese Punkte sollten Eltern beachten:

Verantwortung

Kinder im Kindergartenalter sind mit der Pflege eines Tieres noch überfordert. Sie können lediglich einfache Pflichten übernehmen. Dadurch liegt der Hauptteil der Arbeit bei den Erwachsenen. Ab etwa acht Jahren können sich Kinder selbständig um ein Haustier kümmern und mehr Verantwortung tragen.

Unfall- und Gesundheitsschutz

Sagen Sie Ihrem Kind, dass es sich dem Haustier stets vorsichtig nähern muss und es zu nichts zwingen darf. Hunde oder Katzen dürfen sich nicht bedroht oder in die Enge gedrängt fühlen; auf diese Situationen reagieren die Vierbeiner mit Kratzen oder Beißen, was zum Beispiel zu infektiösen Wunden führen kann.

i

Der Forschungskreis Heimtiere in der Gesellschaft hat eine Punktetabelle bereitgestellt, in der Sie leicht erkennen können, welches Tier am besten zu Ihrer Familie passt: www.kinder-und-tiere.de/wahl-des-tieres



In einer Hundeschule lernen Hundehalter, wie sie die Körpersprache ihres felligen Gefährten deuten können. Der wiederum lernt, auf Kommandos zu hören. Diese Fähigkeiten helfen, riskante Situationen insbesondere im Straßenverkehr zu vermeiden.

Zeit

Hunde benötigen Auslauf und mehrere Gassigänge am Tag. Das kann bei einer Vollzeit-Berufstätigkeit und langen Schulzeiten problematisch sein. Auch Katzen brauchen Aufmerksamkeit und Streicheleinheiten. Tiere mit einem langen Fell müssen häufig gebürstet werden. Zudem ist eine Katzentoilette, ein Gehege oder Vogelbauer regelmäßig zu reinigen. Die daraus entstehenden zeitlichen Aufwände werden oft unterschätzt.

Notfallplan

Entwickeln Sie einen Plan für den Fall, dass Sie sich vorübergehend nicht um das Tier kümmern können. Wer kann es betreuen und versorgen, wenn Sie in den Urlaub fahren? Was ist, wenn ein Familienmitglied oder das Haustier plötzlich krank werden?

Lebenserwartung

Mit einem Tier bindet man sich für Jahre oder sogar Jahrzehnte. Hunde können etwa 14, Katzen bis zu 20 Jahre alt werden. Kleintiere wie

Meerschweinchen leben sechs bis acht, Zwergkaninchen etwa acht und Hamster zwei bis drei Jahre. Eine lange Zeit für ein Kind, dessen Interessen sich im Laufe der Jahre ändern können. Ein Tier sollte also immer als „Familiertier“ verstanden werden.

Von Stella Cornelius-Koch,
Journalistin, Bremen.

Tiere gut versichern

Hunde sind nicht in der Privathaftpflichtversicherung mit-versichert. Für Hundehalter ist daher eine Tierhalterhaftpflichtversicherung wichtig. Sie ist in einigen Bundesländern bereits Pflicht (Berlin, Hamburg, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein, Thüringen).

Auch eine Krankenversicherung für Haustiere kann sinnvoll sein. Allerdings gibt es viele Ausschlüsse und Leistungseinschränkungen. Daher lohnt ein genauer Vergleich. Deutlich günstiger ist eine reine OP-Kostenversicherung, die nur bei Operationen Leistungen erbringt.

Heben statt verheben

So schonen Sie Ihre Bandscheiben

Der Schmerz schießt urplötzlich in den Rücken. Man kann sich nur mühsam aufrichten, es kribbelt in Armen oder Beinen, manchmal gibt es sogar Lähmungserscheinungen. Diese Symptome sind typisch für einen Bandscheibenvorfall. Er tritt vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule (LWS), manchmal auch an der Halswirbelsäule (HWS) auf.

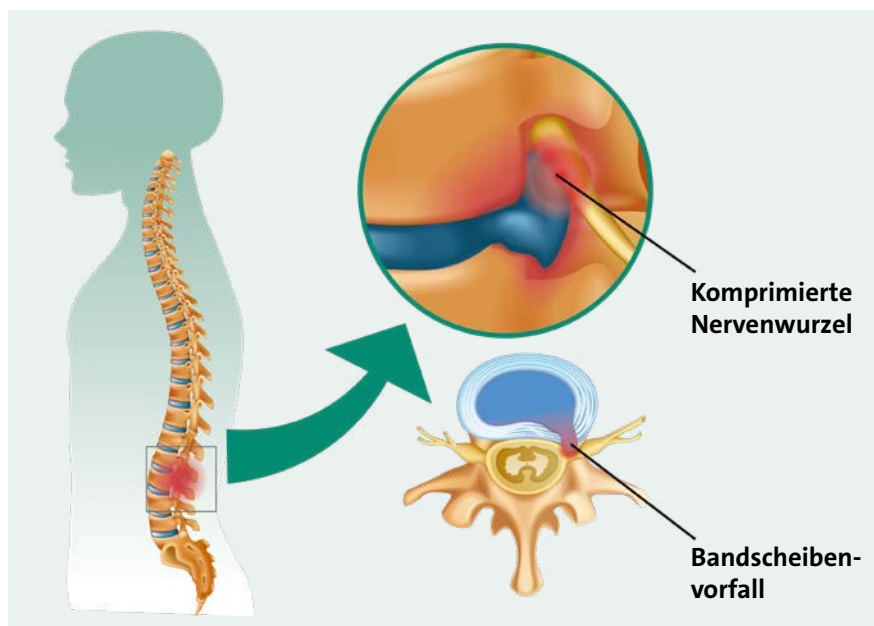
Bei einem Bandscheibenvorfall tritt der weiche Kern einer Bandscheibe im Rückenmarkskanal aus und drückt auf die umliegenden Nerven im Wirbelkanal. Oft entsteht ein solcher Prolaps, wenn die als Puffer zwischen den Wirbeln liegenden Bandscheiben durch Risse bereits vorgeschädigt sind. Risikofaktoren sind schlechte Haltung, Bewegungsmangel und genetische Veranlagung.

Einen guten Beitrag zum Erhalt intakter Bandscheiben leisten diese Tragehilfen:

Tragegurte: Schwere Möbelstücke oder große Pakete lassen sich mit Tragegurten leichter anheben und transportieren. Die Gurte werden unter dem Gegenstand fixiert. Wichtig sind eine gute Polsterung, vor allem an den Schultern, sowie die Möglichkeit, die Gurte auf die eigene Größe anzupassen.

Rückenbandagen: Spezielle Bandagen und Gürtel stützen die Wirbelsäule und helfen so, die Belastung auf den unteren Rücken zu verringern – zum Beispiel beim Heben einer Waschmaschine. Wichtig ist die passende Größe. Die Bandage sollte im Stehen so angelegt werden, dass die Klettverschlüsse gut schließen.

Rollwagen, Sackkarre, Schubkarre: Getränkeboxen, Futtersäcke oder andere schwere Gegenstände lassen sich mit Hilfe eines Rollwagens oder einer Sackkarre mühelos über kurze ebene Strecken beför-



dern. Im Garten ist seit eh und je die Schubkarre eine wertvolle Hilfe, um Erde, Pflanzen oder Dünger zu transportieren. Die Karre sollte allerdings nur soweit befüllt werden, dass sie nicht umkippt, wenn es über unwegbares Gelände geht.

Bewegung!

Tragehilfen sind das Eine, gezielte Bewegungen das Andere. Wer beim Heben schwerer Gegenstände in die Knie geht und den Rücken möglichst gerade hält, mindert das Risiko eines Bandscheibenvorfalles. Ebenso sollten Lasten möglichst nah am Körper transportiert werden, um übermäßigen Druck auf die Bandscheiben zu verhindern. Regelmäßige Übungen zur Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur beugen einem Bandscheibenvorfall ebenso vor wie das Vermeiden von

Übergewicht. Wer viel sitzt, sollte auf eine möglichst aufrechte Haltung (Oberkörper sowie Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel) achten. Wichtig ist auch, zwischen- und Bewegungspausen einzubauen, um einseitige Belastungen zu vermeiden.

Von Stella Cornelius-Koch.



Stärkende Rückenübungen

www.unfallkasse-berlin.de

(Webcode: ukb183)

www.ukrlp.de

(Webcode: 1908)

www.agr-ev.de

Essbare Wildkräuter

und ihre giftigen Doppelgänger

Zahlreiche wild wachsende heimische Pflanzen lassen sich prima in der Küche einsetzen. Doch inmitten dieser Vielfalt lauern giftige Doppelgänger, deren Verwechslung schwerwiegende Folgen haben kann. Woran erkennt man sie? Und was gilt es beim Sammeln zu beachten?

Wildkräuter erleben derzeit einen Boom. Galten sie bis vor kurzem noch als Unkraut, schätzt man heute ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Wildkräuter eignen sich als Zutat für Salate, Suppen oder Dips und verleihen Gerichten ein besonderes Aroma. Außerdem punkten sie mit gesunden Inhaltsstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen. Gründe genug also, einen

Streifzug durch Feld, Wald, Wiese oder den eigenen Garten zu starten.

Bundesnaturschutzgesetz

Gemäß dem Bundesnaturschutzgesetz darf jeder wild lebende Blumen, Gräser, Farne, Moose, Flechten, Früchte, Pilze, Tee- und Heilkräuter sowie Zweige für den Eigenbedarf

entnehmen. Das gilt jedoch nur, wenn die Stellen keinem Betretungsverbot unterliegen, etwa in einem Naturschutzgebiet. Geschützte Pflanzen wie Arnika, Küchenschelle oder Eibisch sind tabu! Beim Sammeln gilt die Handstraußregelung: Das entspricht einer Menge, die

Sokrates und der Schierlingsbecher

Im antiken Athen war der Schierlingsbecher eine verbreitete Form der Hinrichtung. Noch heute ist das Schicksal des Philosophen Sokrates bekannt, der 398 v. Chr. zum Tode verurteilt worden war. Er trank aus dem Schierlingsbecher und erstickte, nachdem das Nervengift seine Atmung hatte erlahmen lassen.

Rezepte mit Wildkräutern

Bärlauch-Pesto

Zutaten:

- 100 g Bärlauch
- 50 g geriebener Parmesan
- 30 g geröstete Pinienkerne
- 100 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Bärlauch, Parmesan und Pinienkerne in einem Mixer zerkleinern. Olivenöl langsam hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wildkräuter-Salat




Zutaten:

- 1 Handvoll Wiesenkräuter (z. B. Wiesenkerbel, Giersch, Löwenzahnblätter)
- Kirschtomaten, Gurken, rote Zwiebeln
- Olivenöl und Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wiesenkräuter waschen und trocknen. Cherrytomaten, Gurken und Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit den Kräutern vermengen. Mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Essbare Wildkräuter und ihre giftigen Doppelgänger

	Essbare Wildkräuter	Giftige Doppelgänger
	<p>Bärlauch</p> <p>Erkennbar ist er an seinen länglichen, lanzettlichen Blättern, dem dünnen Blattstiel, der einzeln aus dem Boden wächst, und dem an Knoblauch erinnernden Geruch beim Reiben der Blätter. Bärlauch ist ein delikates Wildgemüse und Gewürz. Die Blätter eignen sich für Salate, Suppen, Kräutercremes und Pesto.</p>	<p>Maiglöckchen Herbstzeitlose</p> <p>Das Maiglöckchen besitzt ähnlich geformte Blätter; allerdings wachsen bei ihm zwei Blätter an einem Stiel. Außerdem sind die Blätter an der Unterseite glänzend. Giftig ist auch die Herbstzeitlose: Bei ihr wachsen mehrere Blätter direkt aus einer Rosette, ohne eigenen Stiel.</p>
	<p>Beinwell</p> <p>Mit seinen großen, behaarten Blättern und den weißen, rosa- oder violettfarbenen Blüten ist der Beinwell eine echte Augenweide. Die Blätter lassen sich in Salaten oder Suppen verwenden. Fein gehacktes Beinwellkraut schmeckt gut in Brotaufstrichen oder Kräuterbutter. Auch Smoothies lassen sich mit dem Kraut anreichern.</p>	<p>Roter Fingerhut</p> <p>Der rote Fingerhut hat im Gegensatz zum Beinwell gezähnte Blätter mit kleinen, unregelmäßigen Kerben an den Rändern. Weiteres Unterscheidungsmerkmal: Der Fingerhut blüht in einer langen Traube, bei der alle Blüten zur gleichen Seite hängen. Dagegen sind die Blütenstände der Beinwellpflanze eingewickelt und die Blüten hängen nach unten.</p>
	<p>Wiesenkerbel (Anthriscus sylvestris)</p> <p>Der Wiesenkerbel mit seinen gezackten Blättern und den kleinen weißen Blüten ist eine häufige heimische Wildpflanze. Er blüht von April bis Juli an Wegrändern, auf gut gedüngten Wiesen und nährstoffreichen Böden. Als Doldenblütler ist er verwandt mit Möhre und Dill – und so schmeckt er auch. Wiesenkerbel ist eine vitaminreiche Zutat für Salate, Kräuterbutter oder Bratlinge.</p>	<p>Gefleckter Schierling</p> <p>Der extrem giftige Gefleckte Schierling sieht dem Wiesenkerbel zum Verwechseln ähnlich. Daher ist genau auf die Unterscheidungsmerkmale zu achten: Der Stängel des Schierlings weist rotbraun-violette Flecken auf, der des Wiesenkerbels ist ungefleckt. Zudem riecht der Schierling zerrieben nach Mäuseurin, der Wiesenkerbel dagegen würzig.</p>
	<p>Giersch (Aegopodium podagraria)</p> <p>Giersch wächst in vielen Gärten, entwickelt weiße Blüten und wird oft als schwer zu beseitigendes Unkraut bekämpft – zu Unrecht: Giersch enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Die petersilienartigen Blätter schmecken roh wie das beliebte Küchenkraut und gekocht wie kräftiger Spinat. Beim Giersch gilt der Spruch: „333 – bist beim Giersch dabei“. Das bedeutet: Der Blattstiel ist dreikantig. Auch das Blatt und die Einzelblätter sind jeweils dreigeteilt.</p>	<p>Gefleckter Schierling Wasserschierling Hundspetersilie</p> <p>Giersch kann leicht mit giftigen Doldenblütlern verwechselt werden. Hierzu zählt neben dem Gefleckten Schierling der Wasserschierling, dessen Hauptmerkmal die knollenartige Wurzel ist. Giftig ist auch die Hundspetersilie mit den schmaleren, länglicheren und nicht-gesägten Blättern.</p>

man in einer Hand mit Daumen und Mittelfinger umfassen kann. Beim Pflücken ist darauf zu achten, die Wurzeln intakt zu lassen, damit die Pflanze weiterleben kann.

Nur sammeln, was man kennt

Orte, die mit Schadstoffen, Kot oder Urin kontaminiert sein können, sind zu meiden. Beispiele dafür sind In-

dustriegebiete, die Ränder viel befahrener Straßen, gespritzte Felder und Wiesen, Tierweiden oder typische Laufwege von Hunden. Bei Sammeln gilt: Nur Wildkräuter ernten, die man sicher identifizieren kann, denn einige essbare Wildpflanzen haben giftige Doppelgänger. Typische Unterscheidungsmerkmale sind Blattform, Blüten,

Stängel, Wuchsform und der Geruch. Einschlägige Bücher, Websites, Apps und Wildpflanzen-Expertinnen und -Experten helfen bei der Identifizierung.

Wer unsicher ist, ob eine Pflanze genießbar ist, sollte sie stehen lassen.

*Von Stella Cornelius-Koch,
Journalistin, Bremen*

Gesetzliche Unfallversicherung für Haushaltshilfen

Warum es so wichtig ist, Helfende anzumelden



Die meisten Unfälle passieren im Haushalt – eine Tatsache, die zunächst nur an die Bewohnerinnen und Bewohner denken lässt. Doch es geht auch um die Sicherheit der Menschen, die in Privathaushalten arbeiten.

Stürzen und Umknicken sind häufige Unfälle

Denn schnell ist es passiert, dass die Reinigungskraft mit Wäschekorb im Arm stolpert oder die Babysitterin auf der Treppe ausrutscht. „Dies sind für Haushaltshilfen typische Unfälle“, sagt Daniel Kindsvogel, Leiter der Abteilung Finanzen, Mitglieder und Services bei der Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW). Statistiken der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) zeigen, dass etwa jeder dritte gemeldete Arbeitsunfall einer Haushaltshilfe auf einen

Sturz zurückzuführen ist. Häufige Unfälle sind überdies unkoordinierte Bewegungen und Umknicken.

Haushaltshilfe nicht angemeldet? Bußgeld droht

Unfälle wie diese können für Haushaltshilfen, aber auch für private Arbeitgebende ernste Konsequenzen haben: „Wenn sich herausstellt, dass die verunfallte Person nicht angemeldet war, droht Haushaltsführenden ein hohes Bußgeld“, warnt der Experte der Unfallkasse. „Sie sind verpflichtet, ihre Hilfen bei der gesetzlichen Unfallversicherung anzumelden. Ansonsten handelt es sich um Schwarzarbeit.“

Tätigkeiten anmelden?

Zu „haushaltsnahen Tätigkeiten“ gehören unter anderem: Kochen, Putzen, Einkaufen, Nachhilfe, Gartenarbeit, Winterdienst, Botengänge und Fahrdienste, Betreuung und Pflege von Kindern und Erwachsenen sowie Tieren.

Quelle: (Katalog der Tätigkeiten im Haushaltsscheck-Verfahren)

Einfache Anmeldung

Eine Anmeldung der Haushaltshilfe ist unkompliziert online möglich. Liegt der Verdienst unterhalb der Minijob-Grenze (Stand 1/2024: 538 Euro), erfolgt die Meldung im Rahmen des Haushaltsscheck-Verfahrens bei der Minijob-Zentrale. Bei einem höheren Verdienst sind die Unfallversicherungsträger des jeweiligen Bundeslandes zuständig.

Was passiert nach einem Unfall?

Eine Meldung ist verpflichtend, wenn die Haushaltshilfe wegen eines Zwischenfalls im Haushalt medizinisch versorgt werden musste: „Sowohl die Arbeitgebenden als auch der oder die behandelnde Arzt oder Ärztin können eine elektronische Unfallanzeige aufgeben“, erklärt Daniel Kindsvogel. „Danach nimmt die Unfallkasse mit der betroffenen Person Kontakt auf und regelt alles Weitere.“

Umfassende Versorgungsleistungen

Hat eine Haushaltshilfe während ihrer Arbeit oder auf den mit der Tätigkeit verbundenen Wegen einen Unfall, ist die gesetzliche Unfallversicherung zuständig, nicht die Krankenversicherung. Die Unfallversicherungsträger bezahlen die Kosten für die ambulante und stationäre Versorgung sowie für Heilbehandlungen. Weitere mögliche Leistungen sind Entschädigungszahlungen, Renten-, Pflege- und Teilhabeleistungen.

Mit einer Anmeldung bei der Minijobzentrale kommen Arbeitgebende nicht nur ihrer gesetzlichen Pflicht nach, sondern zeigen auch, dass ihnen die Gesundheit der Haushaltshilfe am Herzen liegt.

Von Carolin Grehl



i

Haushaltshilfe anmelden:

- minijob-zentrale.de
- <https://das-sichere-haus.de/anmeldung-haushaltshilfen> (Liste Unfallversicherungsträger)

Unfall im Haushalt melden:

- serviceportal-uv.dguv.de („Unfall melden“)

Lesen nützt der Gesundheit



Lesen ist eine aktive mentale Tätigkeit. Es trainiert das Gehirn und hilft, kognitive Fähigkeiten aufrechtzuerhalten – wichtige Aspekte für ein gesundes Leben im Alter.

Daten des Deutschen Alterssurveys zeigen: 46- bis 85-jährige Leseratten schätzen ihre Gesundheit besser ein als Gleichaltrige, die nicht lesen. Zwar könnte es auch sein, dass gesunde Ältere eher zum Buch greifen als jene, die sich nicht so gesund fühlen. Doch auch Studien aus anderen Ländern legen nahe, dass das Lesen von Büchern sich positiv auf verschiedene Aspekte eines guten Alterns auswirken kann.

Quelle: Test 4/2024

Gefährliche Gurt-Adapter Kein Extra-Schutz für Babybäuche

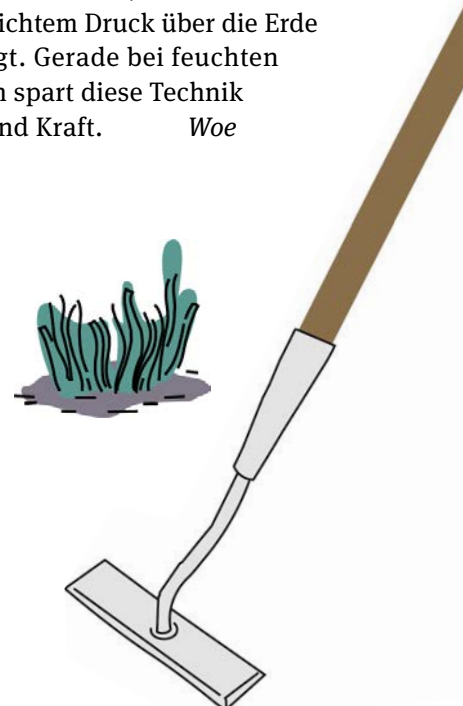


Spezielle Autogurte für Schwangere bringen kein Plus an Sicherheit. Sie erhöhen bei einem Aufprall sogar die Kräfte auf Brust, Bauch und Becken. Das zeigen Tests des ADAC. Richtig angelegt bietet der normale Dreipunktgurt ausreichend Schutz. Dafür den Beckengurt tief unterhalb des Bauches und den Schultergurt zwischen den Brüsten entlangführen. *Woe*

Unkraut effektiv beseitigen



Unkraut ist zwar öko, im Gemüsebeet aber trotzdem nicht willkommen. Effektive Abhilfe schaffen Schuffelhacken, auch Schuffeleisen oder Stieger genannt. Sie sind eine Sonderform der Hacke, doch anstatt hackender Bewegungen in tiefere Bodenschichten wird eine Schuffel ziehend, schiebend und mit leichtem Druck über die Erde bewegt. Gerade bei feuchten Böden spart diese Technik Zeit und Kraft. *Woe*



Videospiele können das Gehör schädigen



Viele Videospiele und -spieler riskieren, durch zu laut eingestellten Ton Hörschäden wie Tinnitus oder Hörverlust zu erleiden, berichtet das Fachmagazin BMJ Public Health auf Basis einer Metastudie.

Die ausgewerteten Studien ermitteln beim Spielen an einer Konsole durchschnittliche Lautstärken von bis zu 91,2 Dezibel. Das ist lauter als eine Hauptverkehrsstraße (rund

85 Dezibel). Bereits ab 65 Dezibel besteht bei längerer Beschallung ein um 20 Prozent erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen, sich höchstens zweieinhalb Stunden pro Woche einer Lärmbelastung von 92 Dezibel auszusetzen. Für Kinder gilt bei diesem Wert laut WHO eine Obergrenze von wöchentlich 48 Minuten. *Woe/Test Ausg. 3/2024*

Erweiterte Impfpflicht für Säuglinge



Die Ständige Impfkommission (Stiko) hat ihre Empfehlung für Säuglinge ab zwei Monaten auf den Impfstoff gegen Meningokokken B (MenB) ausgeweitet. Meningokokken-Infektionen treten in Deutschland selten auf, können aber einen schweren Verlauf mit Hirnhautentzündung und Blutvergiftung auslösen. Übertragen werden Meningokokken zum Beispiel beim Husten oder Niesen. Impfungen nach Stiko-Empfehlung werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Quelle: Ökotest, Ausg. 3/2024

Was rät Oma?

Oma duscht. Das Wasser spritzt in alle Richtungen. Grund dafür sind Kalkablagerungen im Duschkopf. Abhilfe schafft ein bewährtes Haushaltsmittel: Der Duschkopf wird über Nacht in ein Gemisch aus warmem Wasser und Essig (Verhältnis 2:1) gestellt und morgens unter fließendem Wasser gereinigt. Oma benutzt dafür eine ausgemusterte alte Zahnbürste.



Schadstoffe in Epoxidharz

Basteln mit Epoxidharz ist beliebt. Die Verbraucherzentrale NRW warnt jedoch, dass viele Gießharze den chemischen Stoff Bisphenol A enthalten. Er kann das Hormonsystem schädigen. Die Verbraucherzentrale rät, beim Arbeiten mit Epoxidharz Gummihandschuhe sowie zusätzlich Mundschutz und Schutzbrille zu tragen. Das Gießharz sollte weder für Kinderspielzeug noch für Gegenstände verwendet werden, die mit Lebensmitteln in Kontakt kommen. *PM/Woe*



UFI-Code – schnelle Hilfe im Notfall

Hat ein Kind versehentlich ein Wasch- oder Reinigungsmittel zu sich genommen oder eine schädliche Chemikalie, reagieren viele Eltern richtig und rufen ein Giftinformationszentrum (GIZ) an. Eine der ersten Fragen der GIZ-Mitarbeitenden lautet: „Welchen UFI-Code hat das Mittel?“ Aber was ist ein UFI-Code?

„UFI“ steht für „Unique Formula Identifier“; der Code besteht aus den drei Buchstaben UFI mit Doppelpunkt „UFI:“ und 16 Buchstaben und Zahlen. Alle Pro-

dukte, genauer: Gemische, von denen physikalische und gesundheitliche Gefährdungen ausgehen können, müssen ab Januar 2025 einen UFI-Code tragen. Bis dahin gilt eine Übergangsregelung.

Die Ziffern- und Zahlenfolge enthält Angaben zum Produkt, zu seinen Verwendungszwecken, Inhaltsstoffen und seiner Toxizität. Mittels dieser Angaben kann das GIZ das Produkt schnell und genau identifizieren. Beratung und korrekte Behandlung werden vereinfacht. *Woe*



Wer in einem privaten Haushalt arbeitet, ist automatisch gesetzlich unfallversichert. Träger dieser Versicherung sind die Unfallkassen und Gemeinde-Unfallversicherungsverbände in Deutschland. Sie kümmern sich um gesundes und sicheres Arbeiten und unterstützen dafür die Arbeit der Aktion Das sichere Haus (DSH).

Den direkten Weg zur Anmeldung einer Haushaltshilfe in Ihrer Region finden Sie hier:

<https://das-sichere-haus.de/anmeldung-haushaltshilfen>



Private Arbeitgeber sind verpflichtet, ihre Hilfe bei dem zuständigen Träger anzumelden. Mehr über die Unfallkasse Ihrer Region und über die Versicherung von Hilfen im Haushalt, bei der Gartenarbeit und Kinderbetreuung erfahren Sie hier:

<https://das-sichere-haus.de/ueber-uns/mitglieder-und-foerderer>



IMPRESSUM

Aktion Das sichere Haus
Ausgabe 02/2024

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 / Liam Erpenbach (2 o.); ©shutterstock.com/Here (Titel)/Juice Flair (Titel u.l.)/FamVeld (Titel u.r.)/Halfpoint (3 u.)/privat (3 o.)/Ground Picture (4)/Dmitry Naumov (6)/Tatjana Baibakova (10)/Andrea Geiss (11. 1. v.o.)/fizkes (13 o.)/hedgehog94 (13 u.)/Prostock-studio (14 o.l.)/Tatevik Bagdasaryan (14 o.r.)/Stanislav71 (14 u.)/Syda Productions (16); ©stock.adobe.com/Andrea Geiss (11. 1. v.o.)/Ruud Morijn (Titel u.m., 11 2.v.o.)/Subcommandantemarcos (3. v.o.)/orestligetka (4. v.o.)

Illustrationen: ©freepik.com (3, 5, 7, 8, 9, 12, 15); GMF (13); Sarah Gertzen – GMF (14 u. l.)

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

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.

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