# SICHER ZUHAUSE
& unterwegs

Ausgabe 4 | 2024

UKH
Unfallkasse Hessen

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

Letzte Ausgabe – das Heft wird eingestellt!

**Wir sagen DANKE ...**

# Singen

## Körper und Seele taktvoll im Einklang



**Wirksame Tipps gegen kalte Hände im Winter.**



**Silvester mit Kindern sicher feiern.**



**Mit dem Rollator durch Eis und Schnee.**

# Editorial

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

heute halten Sie die letzte Ausgabe der Zeitschrift „Sicher zuhause & unterwegs“ in den Händen. So ein Abschied fällt mir nach 24 Jahren als Chefredakteurin nicht ganz leicht, insbesondere Ihre Zuschriften und Leserbriefe werde ich vermissen.

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

Das Magazin endet, weil es zeitgemäßere Wege gibt, Sie über Themen rund um die häusliche Sicherheit zu informieren – so hersteller- und produktneutral, wie Sie es von der Zeitschrift und der Aktion Das sichere Haus (DSH) gewohnt sind. Besuchen Sie unsere Website, folgen Sie uns in den sozialen Medien oder abonnieren Sie unseren Newsletter. Wie das geht und wo Sie uns sonst noch finden, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

„Wo eine Tür sich schließt, öffnet sich eine neue“, heißt es. Pflegende Angehörige dürfte es freuen zu erfahren, dass wir das Magazin „Pflege daheim“ ab 2025 ausweiten werden. Rund 4,8 Millionen Angehörige pflegen zu Hause, und es werden immer mehr. Grund genug für die DSH und ihre Mitglieder, diesen Menschen mit noch mehr Tipps rund um die eigene Gesundheit unter die Arme zu greifen.

Und so verabschiede ich mich dankbar und mit einem weinenden und einem lachenden Auge von Ihnen als zum Teil jahrzehntelangen Leserinnen und Lesern der „Sicher zuhause & unterwegs“.

## Eltern unterschätzen Unfallhäufigkeit zuhause

Eltern denken in erster Linie an Verkehrsunfälle, wenn es um die Sicherheit ihrer Kinder geht. Tatsächlich aber lauern viele Unfallgefahren für Kinder gerade dort, wo wir uns am sichersten fühlen: zuhause. Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e. V. hatte 2023 jedes fünfte Kind einen Unfall, der ärztlich behandelt werden musste. Knapp zwei Drittel der Unfälle von Kindern geschehen im häuslichen Umfeld.
Die Wahrnehmung der Eltern steht dazu im deutlichen Widerspruch. Eine Studie der BAG ergab, dass über 80 Prozent der befragten Eltern ihr Kind zu Hause in Sicherheit wähnen, während nur jedes zehnte Elternteil ein hohes Unfallrisiko in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus vermutet. Deutlich mehr Eltern halten den Straßenverkehr für gefährlich (40 Prozent).
Schon einfache Maßnahmen fördern die Sicherheit von Kindern im häuslichen Umfeld. Dazu gehört, Treppen, Steckdosen und den Herd zu sichern. Wasch- und Reinigungsmittel sollten ebenso wie Medikamente außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. *PM/DSH*

# Inhalt


**AKTUELLES**

Die Zeitschrift endet – die Prävention nicht. Online-Angebote der Aktion Das sichere Haus (DSH) ..... 3

**RÜCKBLICK**

Sicherheit in Heim und Freizeit – anno dunnemals ... 5

**FREIZEIT**

Kinder vor Feuerwerksverletzungen schützen ..... 6

Kalte Hände, kalte Füße? Tipps zum Auftauen ..... 8

**SENIOREN**

Im Einklang mit Körper und Seele ..... 9

Mini-Trampoline – vielseitige Fitnessgeräte auch für Ältere ..... 10

Tipps für den Kauf eines Mini-Trampolins für zuhause ..... 10

**HAUSHALT**

Flure und Treppen richtig beleuchten ..... 11

Dieser Piepton rettet Leben ... 12

**KURZ GEMELDET**

Gesundes Raumklima – im Winter richtig lüften ..... 13

Cassia oder Ceylon? Zimt ist nicht gleich Zimt ..... 13

Sicher groß werden mit Upsi – Vorlesebücher als Weihnachtspaket ..... 14

Fahrrad im Winter lagern .... 14

Gefährliche Learning tower . 14

Was rät Oma? ..... 14

Unterwegs mit dem Rollator – sicher auch im Winter ..... 15

Impressum ..... 15

# Die Zeitschrift endet – die Prävention nicht.

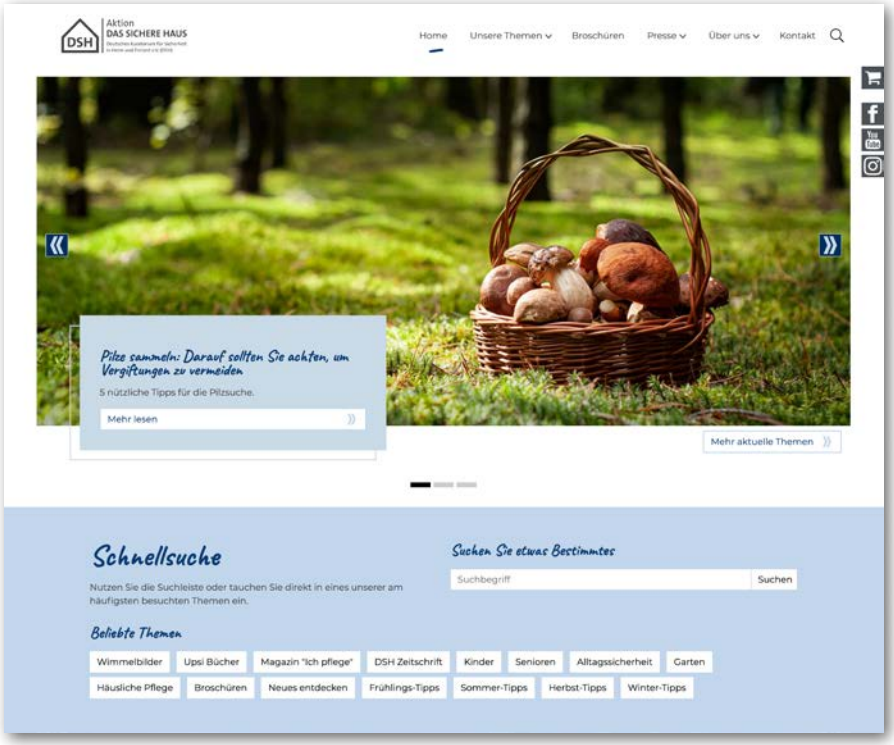
## Online-Angebote der Aktion Das sichere Haus (DSH)

Auch wenn die Zeitschrift „Sicher zuhause & unterwegs“ mit dieser Ausgabe eingestellt wird: Wer Tipps zum sicheren Leben in Heim und Freizeit sucht, wird auf den verschiedenen Online-Kanälen der Aktion Das sichere Haus (DSH) garantiert fündig.

### DSH-Webseite

In fünf Rubriken bietet die DSH auf ihrer Webseite Tipps für alle Generationen – von „Sicher groß werden“ bis „Sicher alt werden“ und „Sicher zuhause pflegen“. Dazwischen „Sicher im Alltag“ und Sicher im Garten“. In „Sicher groß werden“ gibt es zum Beispiel die beliebten Wimmelbilder für kleine Sicherheitsdetektive, die Giftpflanzendatenbank zum Schutz vor Vergiftungen, aber auch Tipps für Sicherheit auf dem Spielplatz und vor Stromunfällen.

www.das-sichere-haus.de




### Broschüren auf der DSH-Webseite

Die meist kostenlosen Broschüren der Aktion Das sichere Haus finden Sie auf der DSH-Website. Die beliebtesten Medien sind „Achtung, giftig! Kinder vor Vergiftungsunfällen schützen“ und das Seniorensicherheitspaket. Gerade zur Weihnachtszeit wird auch das Upsi-Paket gerne bestellt.

Hier geht’s direkt zu den Broschüren:

## Die DSH auf Facebook und Instagram

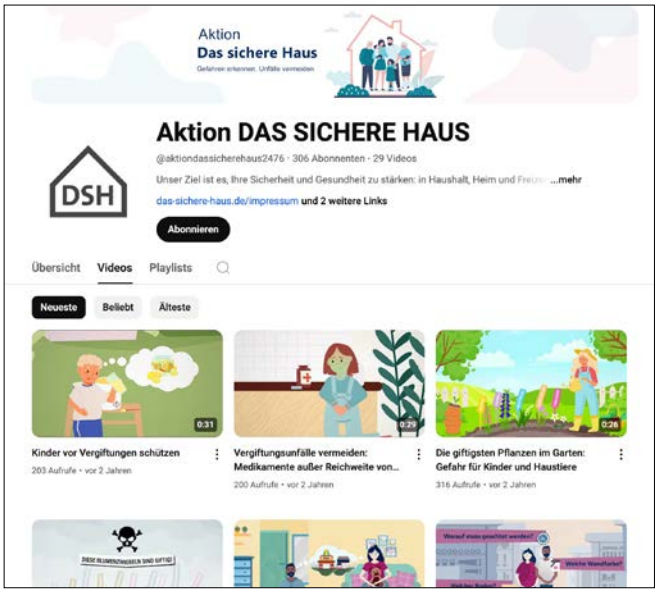
Immer mehr Menschen abonnieren die DSH-Kanäle auf Facebook und Instagram. Vor allem bei jungen Familien mit kleinen Kindern sind diese DSH-Angebote beliebt. Die aktuellen und kompakten Tipps drehen sich vor allem um ein unfallfreies Zuhause, ums Schwimmenlernen, Grillen, Reisen mit Kindern und vieles mehr.

**www.facebook.com/dassichere haus.de**

**www.instagram.com/das.sichere.haus**

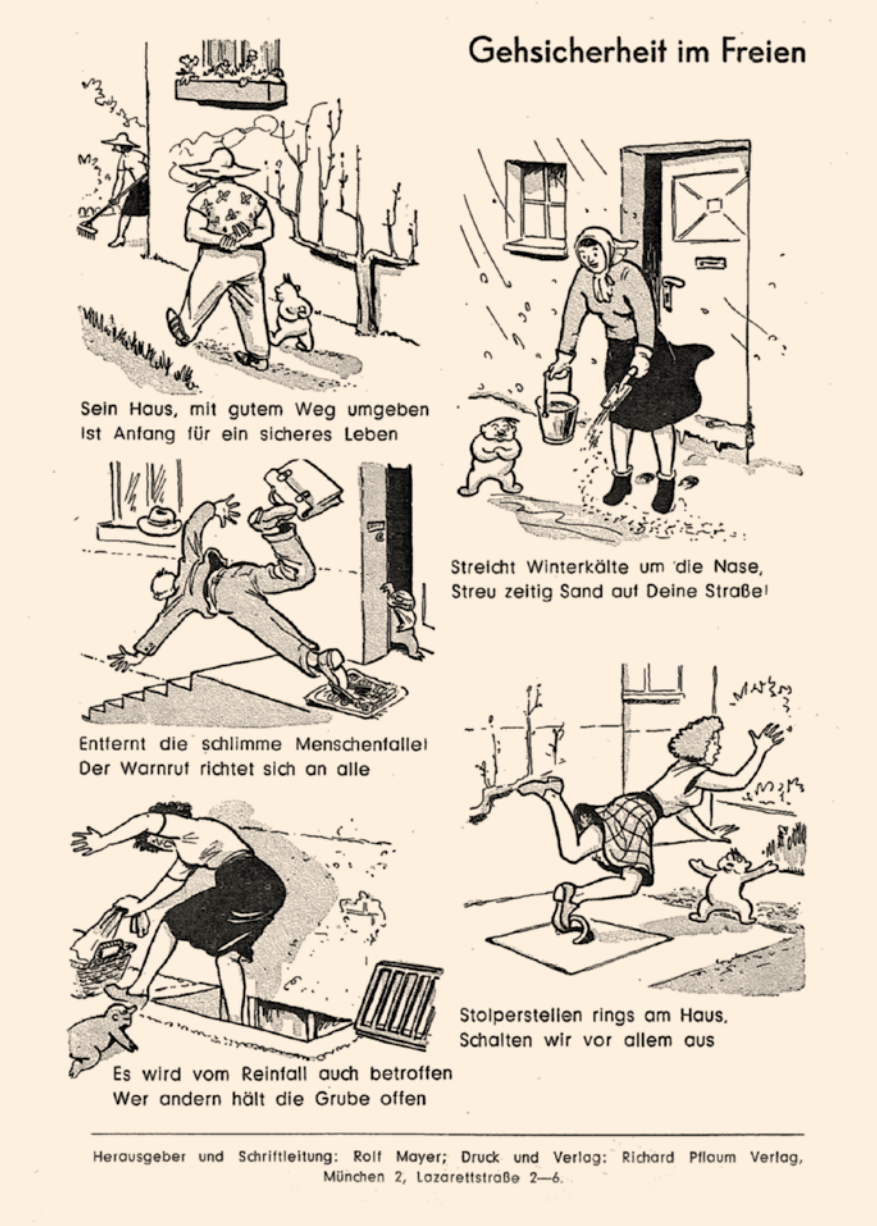
## Filme auf Youtube

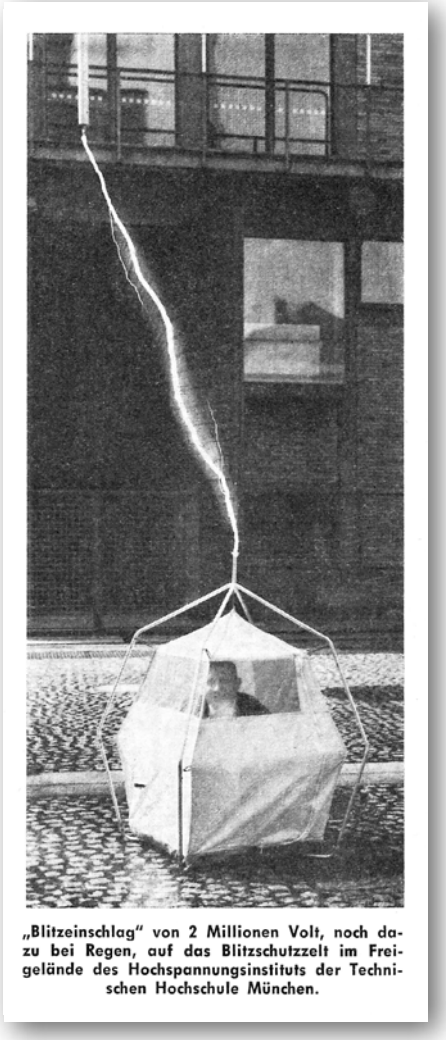
In den nächsten Monaten wird sich auf dem YouTube-Kanal der DSH einiges tun, doch auch jetzt gibt es schon viel zu sehen. Zum Beispiel die 4-teilige Serie „Das Babyzimmer sicher einrichten“. Sehenswert sind auch die Beiträge über Feuerlöscher zu Hause, sichere Gartentrampoline für Kinder und die Erfahrungsberichte von pflegenden Angehörigen.



**www.youtube.com**
Suche: Aktion Das sichere Haus

# Sicherheit in Heim und Freizeit – anno dunnemals



„Blitzeinschlag" von 2 Millionen Volt, noch dazu bei Regen, auf das Blitzschutzzelt im Freigelände des Hochspannungsinstituts der Technischen Hochschule München.

Sturzgefahren rund ums Haus sind im Winter ein Dauerthema. In der ersten Ausgabe dieser Zeitschrift, die damals noch „Das sichere Haus" hieß, las sich das im Januar 1956 so: „Stolperfallen rings am Haus, schalten wir vor allem aus". Oder: „Sein Haus, mit gutem Weg umgeben, ist Anfang für ein sicheres Leben".
Die etwas schrägen Reime sind eine Klasse für sich; heutige Verfechterinnen und Verfechter des Genderns mögen ihre Freude an der Darstellung damaliger Immobilien-Besitzender haben.

Und doch: Das Problem von Stürzen, Stolpern und Ausrutschen ist bis heute geblieben. Fast ist man bemüht zu schreiben: „Wir sollten uns auch heut bewahren, vor Sturz- und anderen Gefahren."

Ein Blitzschutzzelt war in der Juli-Ausgabe 1968 zu bestaunen. Heute buchen wir es eher in der Rubrik „Kuriositäten" ab. Das Zelt, vier Kilo leicht und konstruiert wie ein Faraday'scher Käfig, schützte gegen Blitzgefahr, Regen und Sturm. Es passte in eine handliche Zeltstofftragetasche. Und mag darin verschollen sein – eine aktuelle Recherche lief ins Leere.

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

Sicher ins neue Jahr

# Kinder vor Feuerwerksverletzungen schützen

Raketen und Böller fügen Kindern jedes Jahr schwerste Verletzungen an Händen, Augen und am Gehör zu. Aber es geht auch sicher.

Für Kinder ist das Silvesterfeuerwerk etwas ganz Besonderes. Sie dürfen lange aufbleiben und können den Countdown zum Entzünden der Feuerwerkskörper kaum erwarten. Unfälle mit Feuerwerkskörpern können die Hochstimmung allerdings empfindlich trüben.

## Hände und Extremitäten betroffen

„Jedes Jahr kommen Kinder mit schweren Sprengkörperverletzungen und Verbrennungen in die Notaufnahmen“, berichtet Stefanie Märzheuser. Sie ist Präsidentin der *Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder* und Direktorin der Klinik für Kinderchirurgie der Universitätsmedizin Rostock. „Die Hände und andere Extremitäten sind besonders anfällig für Verletzungen. Bei Kontakt mit explodierenden Feuerwerkskörpern platzt die Haut auf, Finger oder die Hand können abgerissen werden.“ Seltener, aber nicht weniger gravierend seien Verletzungen im Genitalbereich, verursacht durch Böller in der Hosentasche, sowie Verletzungen am Rücken, wenn ein Feuerwerkskörper im Kragen landet.

## Schäden an Augen und Gehör

Explosionen in Kopfnähe führen zu schmerzhaften Schmauchspuren im Gesicht, aber auch zu Augen- und Gehörschäden, die in spezialisierten Kliniken behandelt werden müssen. Explosionen oder fliegende Fremdkörper können Hornhaut, Linse oder Netzhaut des kindlichen Auges dauerhaft schädigen. Zudem sind die Schallimpulse explodierender Böller häufig so stark, dass sie Knalltraumata, Tinnitus oder bleibende Schwerhörigkeit verursachen. Das Tragische: Viele Kinder mit Verletzungen an Augen und Gehör haben die Feuerwerkskörper gar nicht selbst gezündet, sondern standen nur zur falschen Zeit am falschen Ort. Jene mit Verletzungen an den Extremitäten hingegen haben meistens selbst mit Böllern hantiert.

## Risiken an Silvester

Kinderunfälle mit Feuerwerkskörpern werden begünstigt durch die besondere Situation zum Jahreswechsel: „Wenn gefeiert wird und Alkohol fließt, neigen Eltern eher dazu, ihre Aufsichtspflicht zu vernachlässigen. Die Kinder fühlen sich motiviert, Regeln zu missachten oder sich Feuerwerkskörper zu nehmen, die nicht altersgerecht sind“, verdeutlicht Dr. Stefanie Märzheuser. Auch die Tatsache, dass die Jüngsten ungewöhnlich lange wach blieben, sorge für Gefahrenmomente: „Müdigkeit wirkt bei Kindern wie Alkohol bei Erwachsenen – sie han-

deln übermütig, unachtsam oder ungeschickt.“ Sie zünden Böller nicht nach Vorschrift, halten den Sicherheitsabstand nicht ein oder zielen auf unbeteiligte Personen. Dadurch gefährden sie nicht nur sich selbst, sondern auch andere.

### Blindgänger am Neujahrstag

Am Neujahrstag ist die Gefahr für Kinder noch nicht gebannt: Viele ziehen durch die Straßen, um liegengebliebene Böller, sogenannte Blindgänger, zu suchen und erneut zu zünden. Dabei ist das Risiko einer unmittelbaren Explosion besonders hoch, denn die Bauteile sind oft fehlerhaft oder die Zündschnüre zu kurz. „Kinder sollten auch vermeintlich abgebrannte Feuerwerkskörper nicht anfassen oder sammeln“, warnt Stefanie Märzheuser. „Man weiß nie, ob vielleicht doch noch Aktivität darin ist.“

### Unrealistische Verbote

Es liege in der Verantwortung der Erwachsenen, den Nachwuchs vor Verletzungen durch Raketen und Böller zu schützen, so die Expertin. Es gehe nicht darum, Kindern das Böllern komplett zu verbieten, sie um Mitternacht ins Haus zu schicken oder ihnen nur ein Tischfeuerwerk anzubieten. Das Tragen von Schutzbrillen oder Gehörschutz sei zwar sinnvoll, aber meistens nicht umsetzbar. „Viele Verbote oder Regeln, die zu Silvester aufgestellt werden, sind unattraktiv oder unrealistisch. Die Kinder sollen ja nicht in Watte gepackt oder gegängelt werden.“

### Eigenes Kinderfeuerwerk am frühen Silvesterabend

Stattdessen können Erwachsene schon Grundschulkindern erklären und zeigen, worauf es beim sicheren Böllern ankommt. Auch spricht nichts dagegen, sie unter Aufsicht altersgerechte Feuerwerkskörper selbst zünden zu lassen. „Ideal ist ein Kompromiss zwischen kontrollierten Gefahrensituationen und eigenen Erfahrungen“, sagt die Professorin für Kinderchirurgie. Eine gute Lösung sei ein separates Kinderfeuerwerk am frühen Silvesterabend. „So haben die Jüngsten Spaß beim Böllern und sind dann im Bett, wenn Erwachsene ihre eigenen Feuerwerkskörper zünden.“

### Regeln und Risiken kommunizieren

Ältere Kinder hingegen lassen es sich kaum nehmen, um Mitternacht beim richtigen Feuerwerk dabei zu sein. Eltern sollten sie dabei gut beaufsichtigen und nüchtern bleiben, um besonnen handeln zu können. Zudem ist es wichtig, den Kindern verbindliche Regeln mit auf den Weg zu geben. „Kinder sollten realistisch, aber altersgerecht über mögliche Risiken und Verletzungsgefahren durch Feuerwerkskörper aufgeklärt werden“, empfiehlt Stefanie Märzheuser.

### Bei Verletzungen: Ruhe bewahren

Wenn doch ein Unfall mit Feuerwerkskörpern passiert, sollten Eltern nicht panisch reagieren und das Kind gleich zur Rettungsstelle fahren. Oft würden die Schwere und

Tiefe thermischer Wunden von Laien überschätzt, berichtet die Chirurgin. „Das Wichtigste ist, erst einmal Ruhe zu bewahren. Dann kann man das weinende Kind beruhigen und die Verletzung inspizieren.“ Zwar könnten Verletzungen durch Feuerwerkskörper schwer und langwierig sein, doch in den meisten Fällen seien sie nicht so schlimm, wie im ersten Moment befürchtet.

*Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer.*

## Welche Feuerwerkskörper sind geeignet?

Sichere Böller und Raketen haben eine Registriernummer der Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung (BAM). Kleinstfeuerwerk der Kategorie 1 (Aufdruck: BAM-P I plus eine vierstellige Zahl) ist für Kinder ab 12 Jahren zugelassen. Dazu gehören Knallerbsen, Wunderkerzen, Bodenwirbel und kleine Fontänen.

## Tipps für ein sicheres Silvesterfeuerwerk mit Kindern

- ✓ nur unter Aufsicht von Erwachsenen böllern
- ✓ altersgerechte und zugelassene Feuerwerkskörper verwenden
- ✓ Böller vom freien, feuerfesten Untergrund aus starten (nicht aus der Hand)
- ✓ ausreichend Abstand zu Umstehenden einhalten, nicht auf sie zielen
- ✓ lange Haare beim Anzünden zurückbinden
- ✓ sich nach dem Zünden schnell entfernen
- ✓ direkt nach dem Feuerwerk sammeln Erwachsene die Böllerreste in einem Wassereimer

# Kalte Hände, kalte Füße?
## Tipps zum Auftauen

Wenn es draußen kühler wird und die Hände ungeschützt sind, werden sie kalt. Das weiß jedes Kind. Ebenso, was dagegen hilft: warme, mollige Handschuhe. Was aber, wenn kalte Hände ebenso wie kalte Füße zu häufigen Begleitern werden, selbst wenn die Umgebung warm ist? Dieses Problem kann mehrere Ursachen haben und sollte auf jeden Fall behandelt werden.

Grundsätzlich sorgt Kälte dafür, dass sich die Gefäße verengen. Das gilt besonders für die Extremitäten, also für Hände und Füße, aber auch für Nasenspitze und Ohrläppchen. In der Folge versiegt mehr und mehr der Fluss des wärmespendenden Blutes. Steigt die Umgebungstemperatur an, kehrt das Blut zurück und wärmt die Gefäße wieder auf. Gegen die Kälte von außen hilft Bewegung, denn sie kurbelt die Durchblutung an. Frauen frieren übrigens schneller als Männer, weil sie über weniger wärmende Muskeln verfügen.

### Die Kälte, die von innen kommt

Doch was ist, wenn die Kälte von innen kommt? Wenn die Extremitäten eiskalt sind, obwohl die Umgebung eigentlich warm ist? Dafür gibt es verschiedene Ursachen, die stets auf ein tieferliegendes Problem hindeuten. Es kann es an den Lebensgewohnheiten liegen. Rauchen und Alkoholkonsum können ebenso Gründe sein wie eine mangelhafte Ernährung, zu wenig Schlaf oder Stress im Beruf oder im Privatleben. Betroffene sollten sich also fragen, ob sie etwas an ihrem Leben ändern können. Auch Medikamente wie Blutdrucksenker können ein Grund sein.

### Herz, Nerven, Kreislauf

Es gibt jedoch auch Ursachen, die mit der Beschaffenheit der Gefäße, der Nervenfunktionen und der Herz- und Kreislauftätigkeit zu tun haben. Sie alle haben einen großen Einfluss auf die Blutzirkulation. Dazu gehört vor allem ein zu niedriger Blutdruck, denn er ist der Grund dafür, dass insbesondere die Hände nicht ausreichend durchblutet werden. Von diesem Problem sind überdurchschnittlich häufig schlanke, junge Frauen betroffen. Auch eine Herzschwäche sorgt für mangelnden Blutfluss, das gleiche gilt für eine Lungenembolie. Ein weiterer möglicher Grund für dauerhafte Durchblutungsstörungen ist eine Arteriosklerose, die hauptsächlich die Schlagadern betrifft. Und schließlich gibt es noch das Raynaud-Syndrom, eine Blutleere vor allem in den Fingern, die zum Beispiel in Folge verschiedener Krankheiten auftreten kann.

### Chili und Ingwer – Heizung von innen

Verschiedene Maßnahmen lassen kalte Hände und Füße schnell wieder warm werden. Ganz einfach sind zum Beispiel Gymnastikübungen, die man bequem abends beim Fernsehen durchführen kann. Bewegung hilft grundsätzlich – einfach hin und wieder mal aufstehen und durch die Wohnung laufen. Besonders durchblutungsfördernd ist das Gehen auf den Zehenspitzen, Fersen oder Außen- und Innenkanten der Füße. Spezielle Fingerübungen sorgen für eine bessere Durchblutung in den Händen, für die Füße ist ein Igelball nützlich, auf dem man ein paar Minuten hin- und her rollt.
Schließlich helfen auch Gewürze wie Chili und Ingwer – sie werden nicht umsonst als „Heizung von innen“ bezeichnet. Doch auch wenn solche Maßnahmen kurzfristig helfen: Menschen, die regelmäßig unter kalten Extremitäten leiden, sollten eine Arztpraxis aufsuchen, um der Ursache auf den Grund zu gehen und sie abzustellen.

*Von Armin Fuhrer, Journalist, Berlin.*

Chorsingen

# Im Einklang mit Körper und Seele

Gemeinsam singen hält fit und mobil. Warum viele Seniorinnen und Senioren in einem Laienchor mitwirken.

Singen entspannt, macht glücklich und bringt Menschen zusammen. Zum gemeinsamen Singen ist man nie zu alt. Das zeigt der Hamburger Chor „Heaven can Wait“, der in Norddeutschland für volle Konzerthäuser sorgt. Alle Mitglieder zählen mindestens 70 Lenze.

Zahlreiche Studien legen nahe, dass Singen gesund ist und fit hält. Es stärkt Muskulatur und Atmung. Gleichzeitig werden Glückshormone ausgeschüttet. Das wirkt sich positiv auf Herz, Kreislauf und Verdauung aus. „Auch wenn sich Beschwerden oder Krankheiten durch das Singen nicht heilen lassen, rücken Schmerzerleben, Begleitsymptomatik und Sorgen in den Hintergrund – und es geht einem besser“, weiß Musikpsychologe Gunter Kreutz von der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

## Selbstwirksamkeit und Gemeinschaft im Chor

Das Chorsingen ist nicht nur aus gesundheitlichen Gründen ein attraktives Hobby für Seniorinnen und Senioren: „Singen ist emotional und kognitiv anregend. Wer merkt, dass es auch im hohen Alter möglich ist, unbekannte Lieder neu zu erlernen und zur Chorgemeinschaft beizutragen, erlebt Selbstwirksamkeit und Freude“, sagt Gunter Kreutz. Der Wissenschaftler hat sich auf die Auswirkungen des Musizierens auf Körper und Seele spezialisiert.
Für viele ältere Menschen sei die regelmäßige Teilnahme an Chorproben auch ein guter Weg, um soziale Kontakte zu knüpfen oder zu erhalten. Das Singen könne in einer oftmals von Einschränkungen geprägten Lebensphase den Alltag strukturieren, mobil machen und zum gelingenden Altern beitragen. „Es verlängert zwar nicht die Lebenszeit, aber die Qualität der verbleibenden Zeit.“

## Einstieg über Laienchor vor Ort

Für rüstige Seniorinnen und Senioren ist es nie zu spät, sich einen Chor in der Nähe zu suchen. Vereine auf hohem, fast schon professionellem Niveau wie „Heaven can Wait“ sind eher selten und setzen meist ein Vorsingen oder Notenkenntnisse voraus. In lokalen Kirchengemeinden oder Laiengruppen steht dagegen häufig der soziale Aspekt im Vordergrund; auch Interessierte ohne Vorerfahrungen können mitwirken. „Singen ist im Grunde eine niedrigschwellige Aktivität und fordert wenig Ressourcen. Man bringt einfach seine Stimme mit und probiert es aus“, ermutigt Gunter Kreutz. „Das größte Risiko ist, dass es einem nicht gefällt und man sich ein anderes Hobby suchen muss. Doch die meisten fühlen sich gut aufgehoben und haben Spaß.“

## Auch alleine Singen tut gut

Wer keinen geeigneten Chor findet oder sich nicht für das Musizieren in einer größeren Gruppe begeistern kann, muss übrigens nicht auf die positiven Effekte verzichten. Die gesundheitliche Wirkung des Singens sei nicht zwingend von der Präsenz anderer Menschen abhängig, betont der Experte. Ebenso gut könne man unterwegs oder zuhause zu Lieblingssongs oder Radiomusik singen und tanzen. Denn letztendlich geht es um Lebensqualität und die Freude im Moment.

*Von Carolin Grehl.*

# Mini-Trampoline – **vielseitige Fitnessgeräte auch für Ältere**

Mini-Trampoline kennen wir eher als Spielgeräte für Kinder. Doch auch viele Seniorinnen und Senioren haben das trendige Fitnessgerät bereits für sich entdeckt und trainieren darauf ihre Kraft und Balance. Das Ziel: lange mobil und sturzfrei bleiben. Dass beim Wippen und Springen auch noch die Gelenke geschont werden, ist ein weiterer Vorteil.

## Den Körper in Schwung bringen

Ein Mini-Trampolin lässt sich kosten- und platzsparend zuhause aufstellen und bei jedem Wetter spontan nutzen. Dank der Federung kommen auch ältere oder hohergewichtige Menschen ohne große Anstrengung auf dem Gerät in Schwung. Die Bewegungen fallen leicht und aktivieren gleichzeitig den gesamten Körper, unter anderem werden Kreislauf, Körperspannung und Balance gefördert. Während bei jüngeren Menschen das Kraft-Ausdauertraining im Vordergrund steht, nutzen Ältere das Mini-Trampolin vor allem, um ihren Gleichgewichtssinn zu stärken.

Wer sein Trampolin richtig nutzen will, sollte auf diese Punkte achten:

- ✓ bei Schwindel oder Unwohlsein nicht springen
- ✓ das Gerät standfest auf ebenem Boden aufstellen
- ✓ klappbare Standfüße sicher arretieren
- ✓ bei Bedarf eine Haltestange nutzen
- ✓ für eine bessere Haftung barfuß oder mit Noppensocken springen
- ✓ leichte und bequeme Kleidung tragen

## Hüpfen und Springen mit Bedacht

Die Federung ermöglicht einiges an Sprunghöhe – für ältere Menschen mit eingeschränkter Koordinations- und Reaktionsfähigkeit steigt dadurch die Sturzgefahr. Die Übungen auf dem Trampolin sollten daher den individuellen körperlichen Fähigkeiten angepasst sein. Ob Wippen, Walken, leichtes Hüpfen oder hohe Sprünge – im Internet gibt es zahlreiche Mitmach-Videos unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Das Aufwärmen am Boden, die behutsame Steigerung der Trainingsintensität sowie abschließende Dehnübungen helfen, Verletzungen zu verhindern.

Für ein effektives Training auf dem Trampolin sind übrigens keine großen Sprünge notwendig: Schon das Wippen auf Zehenspitzen oder Gehbewegungen auf der Stelle fördern die Gesundheit. Zusätzliche Sicherheit beim Springen bieten Haltestangen am Gerät.

*Von Carolin Grehl.*

## Tipps für den Kauf eines Mini-Trampolins für zuhause

Ein sicheres Gerät hat diese Eigenschaften:

- ✓ stabiles und hochwertig verarbeitets Material
- ✓ Füße des Geräts stehen wackelfrei und lassen sich arretieren
- ✓ abgedeckte Sprungfedern, um ein Einklemmen zu vermeiden
- ✓ Belastbarkeit des Sprungtuchs passt zum Körpergewicht der Person
- ✓ Gerät lässt sich optional um eine Haltestange erweitern
- ✓ Markierung in der Mitte des Sprungtuchs gibt Orientierung beim Springen
- ✓ ein CE- vielfach auch ein GS-Zeichen ist vorhanden
- ✓ Rückgabe, Ersatzeilbestellung oder Reparatur (auf Garantie) sind möglich

Je nach Durchmesser und Ausstattung kostet ein Trampolin für den häuslichen Gebrauch zwischen 120 und 500 Euro.

Orientierung und Sicherheit

# Flure und Treppen richtig beleuchten

Funktionale Beleuchtung in Durchgangsbereichen verhindert Stürze im Dunkeln.

Der nächtliche Gang zur Toilette kann gefährlich werden, wenn Flure oder Treppen dunkel sind oder Gegenstände im Weg liegen. Eine gute Beleuchtung auf viel begangenen Wegen ist unabdingbar, um Stolperfallen rechtzeitig zu erkennen und einen Sturz zu verhindern. Das Stichwort ist „funktionales Licht". Es dient in erster Linie der Sicherheit.

Für Flure und Treppenhäuser eignen sich Wand- oder Sockelleuchten mit hellem, nach unten gerichtetem Licht am besten. In regelmäßigen Abständen angebracht, machen sie den Boden und Stolperfallen zuverlässig sichtbar. Bei Deckenleuchten ist darauf zu achten, dass die Lichtintensität bis zum Boden reicht, dort aber nicht Schatten wirft oder Personen blendet.

## Funktionale Beleuchtung

- ✓ erhellt Flure und Treppen flächendeckend
- ✓ beleuchtet gezielt gefährliche Kanten, Absätze, Treppen
- ✓ macht Höhenunterschiede sichtbar
- ✓ blendet nicht und wirft keine Schatten
- ✓ wird durch helle Wände oder Oberflächen unterstützt

### Sichtbare Schalter

Die Lichtschalter für die Flur- und Treppenhausbeleuchtung sollten bequem erreichbar und auch im Dunkeln leicht zu finden sein. Idealerweise leuchten die Schalter im Dunkeln; alternativ können sie durch dezente Nachtlichter in benachbarten Steckdosen sichtbar gemacht werden. Nachtlichter geben bei Dunkelheit dauerhaft ein schwaches Licht ab oder schalten sich automatisch ein, wenn sie eine Bewegung registrieren. Die Installation von Bewegungsmeldern lohnt sich für die gesamte Flur- und Treppenbeleuchtung, wenn Bewohnerinnen und Bewohner nicht von Schalter zu Schalter laufen wollen.

### Alternativen zur komplexen Beleuchtung

Wenn vielfältige Beleuchtungsmöglichkeiten und baulichen Besonderheiten zu beachten sind, sollten Planung und Installation von Leuchten, Schaltern und Bewegungsmeldern Sache einer Fachfirma sein. Eine kostengünstige, da selbst zu installierende Alternative können LED-Leuchten zum Aufkleben oder Anschrauben sein. Auch sie sollten allerdings alle Bereiche gut ausleuchten. Denn Unfälle bei Dunkelheit lassen sich nur verhindern, wenn der Boden, Höhenunterschiede oder Hindernisse zuverlässig und rechtzeitig erkannt werden.

*Von Carolin Grehl.*

## Bewegungsmelder: Automatisch an und aus

Bei Dunkelheit ist es sicherer, wenn sich Flure und Treppen einfach automatisch erhellen, sobald man einen bestimmten Radius betritt. Das ist nicht nur praktisch, sondern auch energiesparend, weil das Licht nur bei Bedarf angeht. Die Bewegungssensoren lassen sich an der Decke und an den Wänden installieren. Sie werden entweder separat an den Stromkreis angeschlossen oder sind in den einzelnen Leuchten integriert.

# Dieser Piepton **rettet Leben**

Rauchmelder warnen im Brandfall vor gefährlichen Rauchgasen. Tipps zum Kauf und zur Installation.

Der schrille Alarm eines Rauchmelders fährt sofort in die Glieder. Und so muss es auch sein, schließlich warnt das durchdringende Piepen vor giftigem Rauchgas, das im Brandfall deutlich gefährlicher sein kann als lodernde Flammen.

Menschen können das im Rauchgas enthaltene hochgiftige Kohlenmonoxid mit ihren Sinnen nicht wahrnehmen. Besonders bei nächtlichen Bränden ist das Risiko hoch, dass Schlafende nicht aufwachen, innerhalb weniger Atemzüge das Bewusstsein verlieren und sterben. Wer dagegen vom Getöse des Rauchwarnmelders hochschreckt, kann sich rechtzeitig in Sicherheit bringen.

## Rauchmelderpflicht für wichtige Räume

Deshalb besteht hierzulande eine Rauchmelderpflicht für private Wohn-, Schlaf- und Kinderzimmer sowie für Flure, die als Fluchtweg dienen. Die Regelungen gelten sowohl für selbst genutzten als auch für vermieteten Wohnraum und sind von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich (Infobox).

Es ist sinnvoll, Rauchwarnmelder auch in anderen Bereichen des Hauses zu installieren – idealerweise überall dort, wo sich Personen aufhalten oder zum Beispiel Elektrogeräte und Heizanlagen stehen. Die Warnmelder sind mittig an der Zimmerdecke anzubringen, der Abstand zu den Wänden sollte mindestens 50 Zentimeter betragen. Zuverlässige Geräte mit integrierter 10-Jahres-Batterie gibt es bereits ab 15 Euro im Elektrofachhandel oder im Baumarkt.

In mehrgeschossigen Häusern können mehrere Rauchmelder über eine Funkverbindung vernetzt werden. Sobald ein Rauchmelder Alarm schlägt, lärmen sämtliche Geräte los.

## Fehlalarme abbrechen

Da Rauchmelder auf winzige Partikel in der Luft reagieren, können auch Staub oder Wasserdämpfe, die zum Beispiel in Küche oder Bad entstehen, einen Fehlalarm auslösen. Dann ist es praktisch, wenn sich das Warnsignal deaktivieren lässt, ohne den Melder von der Decke nehmen und die Batterie herausholen zu müssen. Viele Rauchmelder verfügen deshalb über eine Stummschalttaste, die mithilfe eines Besenstiels vom Boden aus erreichbar ist; intelligente Geräte lassen sich per App zeitweise ausschalten.

### Qualitativ hochwertige Rauchwarnmelder

- ✓ tragen das GS-Zeichen für „Geprüfte Sicherheit“,
- ✓ haben eine verständliche Bedienungsanleitung,
- ✓ einen Testknopf, um die Funktionsfähigkeit zu überprüfen und
- ✓ geben ein akustisches Warnsignal ab, wenn die Batterien getauscht werden müssen.

## Sicherheit für alle

Für gehörlose oder schwerhörige Menschen gibt es Rauchmelder mit optischem Signal oder Vibration. Diese Geräte warnen entweder mittels extrem heller Blitzlampen, die auch mit geschlossenem Auge wahrnehmbar sind, oder durch Vibrationskissen im Bett. Diese Techniken stellen sicher, dass in nächtlichen Gefahrensituationen auch wirklich alle aus dem Schlaf geholt werden.

*Von Carolin Grehl.*

### Alles über Rauchmelder

Wo und wie sind Rauchmelder zu installieren? Welche Regelung gilt in welchem Bundesland? Detaillierte Informationen gibt es unter **www.rauchmelder-lebensretter.de.**

# Gesundes Raumklima – im Winter richtig lüften

Wenn es draußen kalt ist, macht man es sich drin gerne gemütlich. Und lässt dabei versehentlich oder gezielt die Fenster zu. Das kann zu Schimmelbildung führen.

In einem Vierpersonenhaushalt werden pro Tag rund sieben Liter Feuchtigkeit an die Raumluft abgegeben. In einem Ein-Personen-Haushalt sind es etwa drei Liter. Wird im Raum auch Wäsche getrocknet, liegen die Werte sogar deutlich höher. Problematisch wird es, wenn zu viel dieser Feuchtigkeit im Raum bleibt. Für Menschen ist eine relative Luftfeuchte zwischen 40 und 60 Prozent optimal. Beträgt sie an aufeinanderfolgenden Tagen für mehrere Stunden über 70 Prozent, kann es zu Schimmelpilzwachstum kommen.
Diese Pilze wiederum schaden der Gesundheit. Sie können zum Beispiel bei empfindlichen Menschen zu allergischen Reaktionen führen.

### Stoß- und Querlüften

Damit es nicht so weit kommt, muss überschüssige Feuchtigkeit aus den Wohnräumen entweichen. Das gelingt durch richtiges Lüften. „Richtig“ bedeutet vor allem Stoß- und Querlüften, mindestens einmal morgens und einmal abends. Dafür werden alle Fenster geöffnet, die Raumtüren bleiben offen.
Das Stoßlüften sorgt für ein komplettes Erneuern der Raumluft. Frischer Wind kommt rein, verbrauchte Luft wird nach draußen transportiert.

### Vorsicht bei ersten Schimmelzeichen

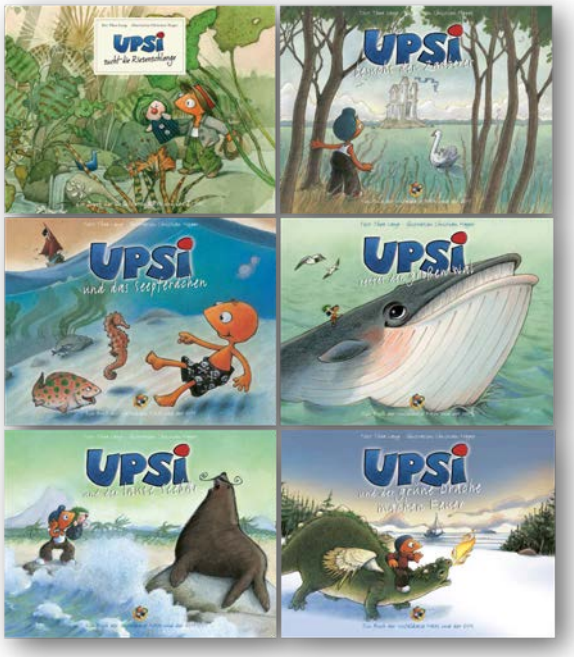
Schimmel bildet sich zuerst an Wärmebrücken wie Raumecken oder Fensterlaibungen. Gefährdet sind auch zugestellte Wandflächen. Möbel und Raumdekorationen sollten einen Mindestabstand von fünf bis zehn Zentimeter zur Außenwand haben, um Luftzirkulation zu gewährleisten. *Woe/DSH*

# Cassia oder Ceylon? Zimt ist nicht gleich Zimt

In der Weihnachtszeit wird in Gebäck, Glühwein oder zum Verfeinern von Speisen häufig Zimt verwendet. Die Verbraucherzentrale Brandenburg (VZB) rät zu einem genauen Blick auf das Etikett, denn zwischen den hierzulande meistverkauften Zimt-Sorten Cassia und Ceylon gibt es einen großen Unterschied im Cumarin-Gehalt. „Zu viel Cumarin kann bei empfindlichen Personen und Kindern zu einer Schädigung der Leber führen“, warnt Carola Clausnitzer, Beraterin für Lebensmittel und Ernährung bei der VZB. Bei gesunden Menschen regeneriere sich die Leber, sobald kein Cumarin mehr aufgenommen werde, relativiert Clausnitzer.
Bei verpackten Lebensmitteln steht in der Zutatenliste häufig nur der Begriff „Zimt“, da es keine Pflicht zur Kennzeichnung der Zimt-Sorte gibt. Meist wird daher der günstigere Cassia-Zimt verwendet. Die VZB rät Personen, die gern große Mengen Zimt verwenden, vorsichtshalber cumarinarmen Ceylon-Zimt zu kaufen. *PM/Woe*

Cumarin ist ein in Zimt vorkommender, natürlicher Aromastoff, der, in größeren Mengen eingenommen, giftig sein kann. Für Cumarin in zimthaltigen Lebensmitteln gibt es gesetzliche Höchstgehalte, an die sich Hersteller halten müssen.

## Sicher groß werden mit Upsi – Vorlesebücher als Weihnachtspaket




Upsi ist Schiffsjunge auf der „Sturmtüte“ und erlebt auf seinen Fahrten über die Weltmeere viele Abenteuer. Allerdings geht dabei nicht immer alles glatt. Mal bricht bei einem Landgang ein Feuer aus, mal macht der Lärm eines Seebären die Bewohner einer Insel so kirre, dass sie Upsi um Hilfe bitten.
Neun verschiedene Abenteuer bestehen Upsi und seine Freunde, die Kapitänin Oma Käthe, die Handpuppe Jojo und der stets etwas grimmig dreinblickende Kaktus, in der Kinderbuchreihe „Upsi“, herausgegeben von der Unfallkasse Berlin und der Aktion Das sichere Haus (DSH). Die Upsi-Geschichten sind phantasievoll bebildert und holen die Kinder sprachlich in ihrer Phantasie- und Erfahrungswelt ab.
Upsi ist das richtige Buch für alle, die Kindern gern spannende Geschichten vorlesen, in denen es um Mut und Ideenreichtum geht, aber auch darum, Gefahren richtig einzuschätzen und auf seine Gesundheit zu achten.

**Bezugsweg und Preise:**
Die Upsi-Bücher können hier einzeln oder im Paket bestellt werden:
**https://das-sichere-haus.de/broschueren/upsi-buecher**

Ein Upsi-Buch kostet sechs Euro, das Paket mit allen neun Titeln 50 Euro. Tipp: Upsi-Pakete, die bis zum 16. Dezember bezahlt sind, werden noch vor Weihnachten verschickt.

*DSH*

## Fahrrad im Winter lagern

Fahrräder, die im Winter nicht zum Einsatz kommen, sollten nicht einfach im Freien stehen bleiben. Sie sind in Keller, Schuppen oder Garage am besten vor Nässe geschützt. Wer keine Lagermöglichkeit hat, kann sein Rad mit einer Plane, der sogenannten „Fahrradgarage“, abdecken. Hat die letzte Tour des Jahres auf Streusalz stattgefunden, kann eine Fahrradreinigung lästige Korrosion verhindern. Vor der Winterlagerung von Pedelecs sollten Bedieneinheit und Akku abgenommen und im Warmen gelagert werden. Es

ist wichtig, den Akku gelegentlich zu kontrollieren – er sollte nie vollständig entladen sein und nicht in der Nähe entflammbarer Materialien gelagert werden.

*Woe*

## Gefährliche Learning tower

Für gleich drei Modelle der bei vielen Eltern beliebten „Learning towers“ hagelte es in den letzten Monaten Untersagungsverfügungen aufgrund erheblicher Sicherheitsmängel. Die beanstandeten Lerntürme kippen schnell um. Ein Kleinkind, das von dem Turm herunterfällt, kann mit dem Kopf auf den Boden stürzen und sich schwere, sogar lebensbedrohliche Verletzungen zuziehen.

Quelle: Aktuell, Magazin der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Ausgabe 2/2024.

## Was rät Oma?

Tradition ist Tradition. Bei Oma liegt deshalb zu Weihnachten immer die Decke mit der zarten Hohlsaum-Stickerei auf dem Tisch. Strahlend weiß, denn Oma weiß, wie sie dem Gilb beikommt. Sie füllt eine Schüssel mit warmem Wasser, gibt einen Schuss Essig dazu und lässt die Decke darin eine halbe Stunde einweichen. Dann gut in klarem Wasser ausspülen und zum Trocknen aufhängen. Frohe Weihnachten!

# Unterwegs mit dem Rollator – sicher auch im Winter

Eisig, rutschig, uneben, dunkel – auf viele Gehwege trifft mindestens eine dieser Eigenschaften im Winter zu. Für Menschen, die an einem Rollator gehen, steigt damit die Sturzgefahr.

So mindern Sie die Sturzgefahr am Rollator:

1. Reifenprofil: Kleine Reifen mit geringem Profil sind bei Eis und Glätte riskant. Outdoor-Reifen mit tiefem Profil, die es für viele Modelle gibt, können Abhilfe schaffen und ähnlich einem Reifenwechsel beim Auto aufgezogen werden.
2. Rutschfeste Schuhe: Eine griffige (Gummi-)Sohle und ein tiefes Profil sind für Winterschuhe und bei nasser Witterung ein Muss. Schuhspikes geben bei Eis und tiefem Schnee zusätzliche Sicherheit.
3. Kleidung: Helle Kleidung ist im Dunkeln und bei Dämmerung deutlich besser und früher zu sehen als dunkle, zum Beispiel für Autofahrende. Sehr wirksam sind Reflektoren am Rollator, an der Kleidung oder am Rucksack.
4. Accessoires: Sicherheitslichter mit LED-Technik zum Wiederaufladen, „Blinkis“ oder Reflexbänder gibt es in großer Auswahl.
5. Pinguingang: Bei dieser Gangart wird der Körperschwerpunkt leicht nach vorn über das auftretende Bein verlagert. Beim nächsten Schritt tritt der Fuß mit der ganzen Sohle und leicht nach außen gebogen auf. Der Gang ist langsam und konzentriert.

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen: Bei starker Glätte ist es manchmal am besten, einfach zu Hause zu bleiben.

Noch mehr Tipps bietet die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie auf: **www.dgou.de**. Suchbegriffe: Prävention Winter. *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 04/2024**

**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) | **Eugen Maier**, Kommunale Unfallversicherung Bayern/Bayerische Landesunfallkasse | **Christian Schipke,** Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) | **Stephan Schweda,** Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. (GDV) | **Tina Starratt,** Unfallkasse Baden-Württemberg | **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/PeopleImages.com - Yuri A (Titel)/In The Light Photography (Titel u. m.)/ Animaflora PicsStock (Titel u. r.)/Irina Wilhauk (6)/ glenda (9)/wavebreakmedia (12)/mgequivalents (13 o.)/Ground Picture (14 o.); ©freepik.com (Titel u. l., 7, 8, 11, 13 u., 14 u.)
**Illustrationen:** ©freepik.com (xxxx); Sarah Gertzen – GMF (15 u. r.)

**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


Die Zweitverwertung von Beiträgen bedarf der Zustimmung der Aktion Das sichere Haus (DSH).

**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