

SICHER ZUHAUSE & UNTERWEGS



Hummeln, Bienen, Wespen, Zecken

Wer wie sticht und beißt – wirksamer Schutz

Urlaub mit dem Auto: Gepäck sicher verstauen

Kindergeburtstag auf dem Reiterhof – ein großer Spaß oder sehr gefährlich?



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



UKH
Unfallkasse Hessen

Ausgabe 2/2011

Aktuell

**Wespenstiche und Zeckenbisse:
unangenehm und manchmal auch gefährlich** 6/7

Kinder

Abenteuer pur in Bus und S-Bahn 4
Kindergeburtstag auf dem Reiterhof 5
Kinderrätsel 14

Freizeit

Sicher durch die Fahrradsaison 8/9
**Mit Elektrofahrrad leicht und locker fahren
– aber Vorsicht!** 10
**Gut gepackt: Ladung im Urlaubsauto
muss gesichert sein** 11

Haushalt

Den PC-Arbeitsplatz zu Hause sicher gestalten 12/13

Kurz gemeldet

Gartenarbeit bei Hitze 3
**Verbrennungen dritten Grades
durch vergrabenen Einmalgrill** 3
Die Schultüte – der Ernstfall 3
**Risiko raus! Kickboard und Co.
sind nichts für den Schulweg** 15



Dr. Susanne Woelk
Chefredakteurin

Liebe Leserin und lieber Leser,

unsere Tischtennistrainerin hieß Dorle, war um die 65 Jahre alt und die Seele des Vereins. Ohne sie lief nichts, kein Kindersommerfest, keine Vereinsmeisterschaften, keine Punktspiele. Es hätte noch Jahre so schön weitergehen können, wäre sie nicht eines Sommers von einer Biene gestochen worden. Dorle reagierte stark allergisch auf diesen Stich, kam per Rettungswagen ins Krankenhaus und danach nie mehr so richtig auf die Beine. Sie starb mit nur 68 Jahren.

Insektenstiche müssen keine so tiefgreifenden Folgen haben. Meistens rufen sie Schmerz, Schwellung und Rötung hervor und sind nach ein paar Tagen vergessen. Doch immerhin rund 1,5 Millionen Deutsche sind allergisch gegen Insektengift. Bei ihnen kann ein Insektenstich im Extremfall zu einem schweren Allergie-Schock und zum Tod führen. Fatal ist, dass viele Menschen gar nicht wissen, dass sie diese Allergie in sich tragen.

Auf den Seiten sechs und sieben dieser Ausgabe von „SICHER zuhause & unterwegs“ beschäftigen wir uns deshalb eingehend mit Insektenstichen und, auch so ein Sommer-Thema, mit Zecken. Diese Tiere haben sich dadurch einen schlechten Namen gemacht, dass sie Krankheiten übertragen wie die unheilbare Lyme-Borreliose oder die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis, FSME.

Doch nun genug davon, schließlich ist Sommer, die schönste Zeit des Jahres.

Viel Spaß in einer sicheren Umgebung wünschen Ihnen

Ihre 

und das Redaktionsteam von SICHER zuhause & unterwegs

Impressum SICHER zuhause & unterwegs, 50. Jahrgang

Herausgeber: Aktion DAS SICHERE HAUS
– Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Telefon: 040 / 29 81 04-61 oder -62, Telefax: 040 / 29 81 04-71
Fragen zu Artikeln und Recherche: info@das-sichere-haus.de
Abonnenten-Service: magazin@das-sichere-haus.de
Internet: www.das-sichere-haus.de

Chefredakteurin: Dr. Susanne Woelk
Redaktionsassistenten: Siv-Carola Bruns und Jan Roden
Redaktionsbeirat:
Markus Schulte, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
Karoline Bauer, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Nil Yurdatap, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Ulrike Renner-Helfmann, Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband / Bayerische Landesunfallkasse
Katrin Rüter de Escobar, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
Kirsten Wasmuth, Unfallkasse Berlin

ISSN 1617-9099

Fotos/Bilder: qbanczyk/iStockphoto.com (Titel), DSH (S. 2), Illustration: Michael Hüter, mickey120/Fotolia.com, Marén Wischnewski/Fotolia.com (S. 3), Mogddl/Fotolia.com, r.classen/Fotolia.com (S. 4), Giorgio Fochesato Photographer/iStockphoto.com, Illustration: Michael Hüter (S. 5), Gabriele Rohde/Fotolia.com (S. 6), Antagain/iStockphoto.com, Monika Wisniewska/iStockphoto.com, Abadonian/iStockphoto.com, Melinda Fawver/iStockphoto.com (S. 7), Squarepixels Productions/iStockphoto.com (S. 8), jabaa/Fotolia.com, Saskia Massink/Fotolia.com, Copenrath Verlag GmbH, DGUV (S. 9), Kalkhoff (S. 10), ann trilling/Fotolia.com, Kalani/Fotolia.com, YinYang/iStockphoto.com (S. 11), Monkey Business Images/iStockphoto.com (S. 12), felix/Fotolia.com (S. 15), gourmecana/Fotolia.com (16).

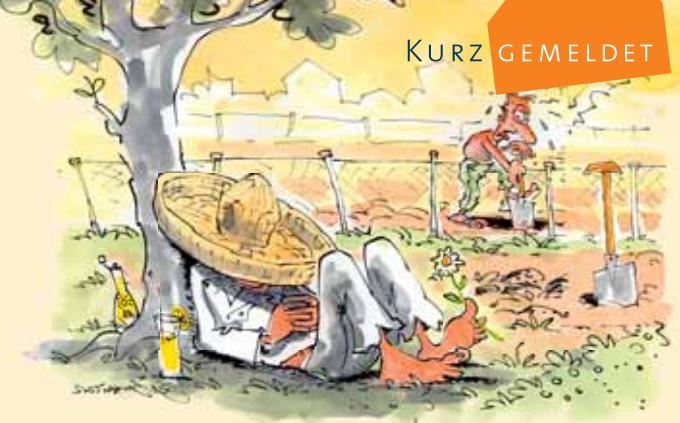
Layout & Vertrieb: Bodendörfer | Kellow, Grafik-Design & Verlag
Emilienstraße 6a, 23558 Lübeck, Telefon: 0451 / 70 74 98 30, Telefax: 0451 / 707 25 41, E-Mail: info@bo-ke.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich
Jahresbezugspreis: innerhalb Deutschlands 5,00 EUR, europäisches Ausland 9,00 EUR
Einzelheft: innerhalb Deutschlands 1,40 EUR, europäisches Ausland 2,40 EUR
 In diesen Preisen sind Versandkosten und Mehrwertsteuer enthalten.
 Abonnementskündigungen können nur zum Jahresende unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten berücksichtigt werden.
 Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Aktion DSH.
 Für mit Namen oder Initialen gekennzeichnete Beiträge wird lediglich die allgemeine presserechtliche Verantwortung übernommen.

Privatpersonen, die eine Hilfe in Haus oder Garten beschäftigen, erhalten die Zeitschrift kostenlos von ihrer gesetzlichen Unfallversicherung.

Gartenarbeit bei Hitze

In der Sommerhitze kann Gartenarbeit die Gesundheit belasten. Wer Graben und Jäten in die kühlen Morgen- und Abendstunden verlegt, viel trinkt und die Haut schützt, bietet Hitzschlag, Sonnenstich oder Sonnenbrand keine Chance. Morgens und abends sind die Sonnenstrahlen noch angenehm und auch die Ozon-Werte sind niedriger als mittags – wichtig für Menschen mit empfindlichen Atemwegen. Sind Arbeiten in der Mittagszeit unvermeidlich, sorgt eine wasserfeste Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor für Hautschutz. Eine Sonnenbrille, die auch seitlich geschlossen ist, blockt gleißende Helligkeit ab, die die Bindehaut der Augen reizt. Komplette wird das Mittags-Outfit mit heller, leichter, langärmeliger Kleidung sowie einer hellen Kopfbedeckung mit Krempe oder Schirm.



Viele Trinkpausen im Schatten

Saftschorlen, kohlenstoffarme Mineralwässer und ungesüßte Kräutertees sind ideale Getränke für die Trinkpausen. Sie sollten gleichmäßig über den Tag verteilt sein. Das hilft gegen Flüssigkeitsverlust und hält den Kreislauf stabil. Die Trinkmenge sollte 1,5 Liter nicht unterschreiten.

woe

Verbrennungen dritten Grades durch vergabenen Einmalgrill

Dieter Rudloff dachte sich nichts dabei, als er Mitte Juni barfuß am Hamburger Elbstrand spazieren ging. Bis er in einen Einmalgrill trat, der im Sand vergraben war. Von einem Moment auf den anderen war nichts mehr wie vorher: Der 40-Jährige erlitt Verbrennungen dritten Grades an den Fußsohlen. In einer Unfallklinik musste Haut aus der Wade an die verletzte Sohle transplantiert werden. Der Mann verbrachte mehrere Wochen im Krankenhaus.

Unfälle wie dieser passieren in jedem Sommer. Deshalb warnen der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV), Berlin, und die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), Hamburg, davor, heiße Einmalgrills im Sand oder in der Erde zu vergraben. Die Kohle heizt noch lange nach und sorgt für eine glühend heiße Oberfläche. Wer dort arglos geht, kann schwere Verbrennungen an den Fußsohlen erleiden.

Doch nicht nur heiße Reste eines Einmalgrills sind ein Risiko. Auch beim „normalen“ Grillen zu Hause muss die glühende Holzkohle vollständig im Grillgerät auskühlen – und nicht auf dem Rasen, im Beet oder auf einem Acker: Kinder ziehen sich immer wieder schwere Verbrennungen zu, weil sie in die Glut hineinkrabbeln oder -treten.

woe



Die Schultüte – der Ernstfall

Die Schultüte ist ein gutes Beispiel dafür, wie unterschiedlich man ein und dieselbe Sache sehen kann. Für die Kinder ist es klar, logisch, einfach: Eine schnittige Rennauto-Tüte (Jungs) muss her. Das zarte Geschlecht bevorzugt eine Tüte in rosa, geschmückt mit Perlen, Schleifen und viel Tüll. Das Ganze, biteschön, und da sind sich Jungs und Mädchen einig, bis zum Rand voll mit Süßigkeiten. Fertig.

Eltern sind da manchmal komplizierter. Wenn schon Süßes, dann doch bitte ohne Zucker als des Milchzahns größter Feind. Bio ist gern gesehen. Oder wenigstens Studentenfutter.

Aber nur Süßes geht auch nicht: Ein Spiel, ein Sprungseil oder zumindest ein paar sinnvolle Stücke für die Schule (Lineal, Radiergummi, Buntstifte, Frühstücksdose, Trinkflasche) sind für viele Große die nicht zur Diskussion stehenden Tüten-Basics.



Klingt doch eigentlich nach einer ganz guten Mischung – und das ist es wohl auch. Denn Kinder pfeffern eine auf dem ersten Blick enttäuschende Schultüte nicht gleich unter Tränen in die Ecke, wenn sie unter den Bananenchips aus dem Reformhaus noch mit einigem Recht „böse“ Kaugummis und klebrige Schleckmuscheln vermuten dürfen.

Davon profitieren dann auch wieder die Eltern. Sie nämlich haben bis in alle Ewigkeit ein paar garantiert süße Fotos vom zufriedenen grinsenden Nachwuchs, der hinter der riesenhaften Schultüte fast verschwindet.

Und wer dabei etwas genauer hinsieht, sieht: Zahnlücken! „Tschüss“, sagen da nämlich die natürlich nur ausnahmsweise gezuckerten Milchzähne. Na denn ...

woe

Abenteuer pur in Bus und S-Bahn

Einfach mal das Auto stehen lassen und mit Kind im Kinderwagen per Bus und Bahn durch die Stadt fahren. Klingt praktisch, ist aber nicht ganz ungefährlich, wie unsere Autorin im Selbstversuch festgestellt hat.

Neun Uhr morgens. Ich möchte mit meinem Sohn in die Innenstadt fahren. Beim Einsteigen in den Bus hilft uns niemand. Eigentlich könnte der Fahrer den Bus absenken, damit das Plateau mit Kinderwagen leichter zu erreichen ist. Macht er aber nicht. Weil ich mit den kleinen Wagenrädern keinen sicheren Halt finde, kippt der Kinderwagen samt Kind nach hinten. Irgendwie schaffe ich es dann doch im letzten Moment, das Gestell in den Bus zu hieven. Netterweise geben die stehenden Fahrgäste den Kinderwagenplatz frei. Ich will gerade die Bremse anziehen, da fährt der Bus los. Der Kinderwagen macht einen Satz nach vorne. In diesem Augenblick ruft der Fahrer durchs Mikrofon: „Die Dame mit dem Kinderwagen hat ihren Fahrschein noch nicht vorgezeigt.“

Wir sind in einem Schnellbus, hier muss man die Monatskarte vor der Abfahrt vorzeigen. Für Eltern, die wegen des Kinderwagens hinten einsteigen, ist nicht alles gleichzeitig machbar. Ich bitte eine mir unbekannte Dame den Wagen kurz festzuhalten, damit ich zum Fahrer gehen kann. Als ich wieder neben dem Kinderwagen stehe, spricht mich eine ältere Dame an. Sie

sagt: „Ich bin Spanierin und bei uns sind Eltern verpflichtet, ihre Kinder während der Fahrt auf dem Schoß festzuhalten.“ Ich habe meinen Sohn im Kinderwagen angeschnallt, weil alle Plätze belegt sind. Nun frage ich mich, ob es sicherer für ihn wäre, wenn er auf meinem Schoß sitzen würde.

Die Bus- und Bahnunternehmen in Deutschland überlassen diese Entscheidung den Eltern. Wolfgang Schwenk vom Verband Deutscher Verkehrsunternehmen e.V. (VDV) sagt: „Wenn ein Kinderwagen mitgenommen wird, sollte darauf geachtet werden, dass er eine Feststellbremse hat. Er sollte während der Fahrt nicht alleine stehen, sondern festgehalten werden, sonst könnte er umkippen.“ Und das sei nicht nur für das Kind, sondern auch für die anderen Fahrgäste gefährlich. Eltern dürfen ihre Kinder durchaus auch auf die Sitzplätze setzen. Sie müssten dann aber laut „gesetzlichen Beförderungsbedingungen dafür sorgen, dass die Kinder nicht knien oder stehen.“

Kinderwagen dürfen nicht auf die Rolltreppe



Wir steigen aus dem Bus aus, denn wir wollen mit der S-Bahn weiterfahren. Doch der Fahrstuhl, der uns nach unten bringen soll, ist gesperrt. Die Rolltreppe sollten wir besser nicht benutzen, denn die Europäische Union hat im Januar 2010 verboten, Kinderwagen auf Rolltreppen zu transportieren. Wer sich nicht an diese Richtlinie hält, muss bisher keine Strafe zahlen, im Falle eines Unfalls aber selbst für die Kosten aufkommen. Die Haftpflichtversicherung des Treppenbetreibers zahlt nur dann, wenn eindeutig bewiesen werden kann, dass man den Unfall nicht selbst verschuldet hat. Je nach Größe der Wagenräder kann es leicht passieren, dass sich ein Rad in der Rolltreppe verhakt und der Wagen die Treppe herunterfällt. Einfache Blessuren können die Folge sein, aber auch Gehirnerschütterungen und schwere Knochenbrüche.

Künftig soll es mehr Aufzüge geben, aber für mich und meinen Sohn ist das im Augenblick kein Trost. Ich stehe oben an der Treppe und halte nach jemandem Ausschau, der mit mir den Kinderwagen die Treppe herunterträgt. Die Frauen suchen sofort das Weite, sie scheinen meinen fragenden Blick richtig zu deuten. Ein junger Mann bietet mir Hilfe an. Damit mein Sohn nicht herausfallen kann, schnalle ich ihn im Wagen an, dann tragen wir ihn vorsichtig die Treppe herunter. Geschafft. Wie unkompliziert eine Autofahrt ist, weiß ich seit heute zu schätzen.

Von Silia Wiebe, Journalistin, Hamburg.



Kindergeburtstag auf dem Reiterhof – ein großer Spaß oder sehr gefährlich?

Für Sina sind Pferde das Schönste überhaupt. Sina ist neun Jahre alt und verbringt einmal pro Woche einen Nachmittag auf dem Pferdehof. Sie darf dann den großen Mädchen beim Ausmisten der Boxen helfen und eine Dreiviertelstunde voltigieren. Für sportliche Mädchen wie Sina, die in ihrer Freizeit ständig in Bewegung sind und nicht stundenlang vor dem Fernseher sitzen, sind die Turnübungen auf dem Pferderücken nicht gefährlicher als jede andere Sportart. Zumal ihr Trainer Wert darauf legt, dass sich seine Schülerinnen mit Übungen auf dem so genannten Fasspferd aufwärmen. So werden Stürze vermieden, denn die einzelnen Bewegungsabläufe werden vor dem Aufsitzen auf dem Pferderücken ausgiebig trainiert.

Zu ihrem Geburtstag hat sich Sina ein eigenes Pferd gewünscht. „Geht leider nicht“, hat ihr Vater gesagt. „Ein Pferd ist zu teuer und zu aufwendig in der Pflege.“ Aber den Geburtstag könne man auf dem Reiterhof feiern. Eine gute Idee, denn viele Reiterhöfe bieten diesen Service an. Martin Stellberger vom Pferdesportverband Baden-Württemberg rät jedoch: „Bevor man mit fremden Kindern, für die man als Gastgeber verantwortlich ist, eine Kinderfeier auf dem Reiterhof ausrichtet, sollte man einige Sicherheitsvorkehrungen treffen.“

Am Wichtigsten sei es, sich zuvor direkt vor Ort einen Eindruck von der Betreuung der Tiere, aber auch von der Betreuung der Kinder zu machen. „Ich empfehle Eltern, mit Pferdewirten oder Reitlehrern und Hofbesitzern über den genauen Ablauf der Feier und mögliche Unfallgefahren zu sprechen. Wenn dann immer noch Bedenken bleiben, kann man sich beim zuständigen Kreisverband nach einem bekannten und gut organisierten Reitverein erkundigen, bei dem das Fest mit allen Sicherheitsvorkehrungen vonstattengehen wird.“ Die Kreisverbände können in der Regel einschätzen, ob auf den jeweiligen Höfen genügend Reitkappen und Sicherheitswesten vorhanden sind und ob unerfahrene Kinder bestmöglich auf den Kontakt mit den Pferden vorbereitet werden.

Spektakuläre Angebote oft unseriös

Als unseriös entpuppen sich meistens die Reiterhöfe, die mit spektakulären Angeboten, wie einem Ausritt in den Wald, zu Kindergeburtstagen locken: Für Kinder ohne Reiterfahrung ist dies in der Regel zu gefährlich. Sinnvoll hingegen ist es, wenn die jungen Ge-



burtstagsgäste behutsam und in kleinen Schritten mit Pferden vertraut gemacht werden. Die Kinder können mit ihren Freunden die Ställe ausmisten, ein erfahrenes Pony durch die Reithalle führen und dann natürlich auch selbst mal aufsitzen.

„Die Arbeit im Stall oder am Pferd ist für Kinder wegen ihrer geringen Größe nicht ungefährlich, deshalb sollten sie zwingend mit Helm und festem Schuhwerk geschützt sein“, sagt Martin Stellberger. „Außerdem sollten sie zuvor unbedingt von Erwachsenen fachgerecht angeleitet werden, um sich nicht in Gefahr zu begeben.“ Wer sich dem Pony von hinten nähert oder in eine Box spaziert, in der das Tier gerade schlafend am Boden liegt, muss mit Tritten und Bissen rechnen. Eine leicht vermeidbare Gefahr. Auch beim Reinigen der Hufe können Kinder schnell mal am Kopf getroffen werden, wenn das Pferd unruhig oder schreckhaft ist.

Sinas Feier auf dem Reiterhof ist ein voller Erfolg. Nach dem Ausmisten einer Pferdebox dürfen ihre Freundinnen dem Geburtstagkind beim Voltigieren zuschauen. Beeindruckt applaudieren sie, als Sina eine „Fahne“ macht und von ihrem Trainer für ihre Körperspannung gelobt wird. Keine Frage: Von heute an wird Sina nicht mehr alleine zum Reiterhof radeln müssen.

Von Silia Wiebe.





Wespenstiche und Zeckenbisse: unangenehm und manchmal auch gefährlich

Endlich locken die ersten Sonnenstrahlen ins Freie – zur Grillparty in den Garten, zur Schatzsuche für Kinder in den Wald oder zum Picknick auf die Wiese. Dort fühlen sich allerdings auch zahlreiche Insekten sehr wohl. Eine nahe Begegnung mit Bienen, Wespen, aber auch Zecken ist mindestens unangenehm, die körperlichen Folgen können gefährlich werden. Vorsichtsmaßnahmen sind also ratsam.

Vorsicht, wenn sich Stachelinsekten bedroht fühlen!

Insekten mit Wehrstachel – Bienen, Wespen, Hummeln, Hornissen – haben eines gemeinsam: „Sie stechen, um einen vermeintlichen Angreifer zu vertreiben“, fasst Franziska Rueff, Fachärztin für Dermatologie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, zusammen.

Als Angriff nehmen die Tiere zunächst Situationen wahr, in denen sie selbst in Bedrängnis geraten. „Wenn jemand barfuß über die Wiese läuft oder sich ins Gras setzt und dabei eine Biene, Wespe

oder Hummel quetscht, fühlt sich das Tier bedroht und sticht zu. Das Gleiche passiert, wenn sich ein Insekt in den Falten eines weiten Kleidungsstücks verfängt und panisch wird“, erläutert Susanne Moosmann von der Verbraucher Initiative e.V. in Berlin.

Einen gewissen Schutz bieten Schuhwerk und helle Kleidung, die nicht fliegt und nicht mit Blumenmotiven verziert ist. Außerdem sollte alles vermieden werden, was die Tiere zusätzlich anstachelt. Dazu zählen zum Beispiel wildes Herumfuchteln und intensive Duftstoffe, zum Beispiel von Deos oder Parfums.

Auch eine Person, die sich einem Insektenstock nähert, interpretieren dessen Bewohner als Bedrohung. „Im Freien sollte man mögliche Standorte von Nestern in Hausecken und der Gartenaube, aber auch in Baumstümpfen und kleinen Ästen im Blick haben und Kindern erläutern, dass dort Gefahr drohen kann“, rät Moosmann. Wird ein Nest entdeckt, sollte man sich sofort langsam zurückziehen. Notfalls muss dieser Bereich des Gartens abgesperrt werden. Denn: Wespen und Co. stehen unter Naturschutz. Ihre Nester dürfen nicht einfach zerstört oder umgesetzt werden – abgesehen davon, dass dies ge-

fährlich ist. Im Notfall helfen Imker und Umweltämter mit Rat und Tat weiter, mancherorts auch Feuerwehr oder Polizei.

Wenn sie sich nicht bedroht fühlen, sind Bienen, Hummeln und Hornissen friedliebende Tiere. „Wespen hingegen sind vergleichsweise aggressiver“, erklärt Dermatologin Rueff. „Die Gefahr, von einer Wespe gestochen zu werden, ist besonders groß, wenn man im Sommer im Freien etwas isst oder trinkt: Eine Wespe betrachtet Ihr Frühstück als ihren Futterplatz.“ Bei der Party wird das Essen deshalb besser abgedeckt. Verschließbare Flaschen und durchsichtige Becher mit Deckel und dünnem Strohalm sind die ideale Art, Getränke zu servieren. Dank ihres Geruchssinns finden Wespen den Weg zu allen Leckereien im Garten. „Um Essensreste, Mülleimer, Kompost und Fallobst sollte man im Hochsommer und frühen Herbst besser einen weiten Bogen machen“, warnt Verbraucherberaterin Moosmann. Doch bei allen Vorsichtsmaßnahmen: „Stiche können auch passieren, wenn Sie nur auf der Straße gehen“, warnt die Münchner Dermatologin.

So unangenehm der Stich eines solchen Insektes ist: „Das Gift, das es dabei injiziert, ist bei einem einzelnen Stich weder für einen Erwachsenen noch für Kleinkinder oder Säuglinge per se gefährlich“, beruhigt Rueff. Von dieser Regel gibt es zwei Ausnahmen: Bei jemandem, der gegen einen Bestandteil des Giftes allergisch ist, kann ein Stich allergische Allgemeinreaktionen bis zum Allergieschock auslösen. Erste Symptome sind eine verstärkte Schwellung oder auch schwere Atmung, Blässe und kalter Schweiß. Und: Wenn durch einen Stich in die Zunge oder den Hals die Atemwege zuschwellen, kann es für den Betroffenen lebensgefährlich werden. In beiden Fällen sollte umgehend

- 1 Hummel
- 2 Hornisse
- 3 Zecke
- 4 Wespe
- 5 Biene



2

ein Notarzt gerufen oder ein Arzt aufgesucht werden.

War eine Biene der Verursacher allen Übels, so bleibt ihr Stachel in der Haut stecken. Er muss schleunigst samt dem daran hängende Giftsack zum Beispiel mit einer Pinzette entfernt und die Stichstelle ausgewaschen und desinfiziert werden.

Außerdem wollen bei allen Stichen die lästigen Begleiterscheinungen gelindert werden. „Die meist geschwollene, gerötete und juckende Einstichstelle sollte mit kalten Kompressen, Quarkumschlägen oder Essigwasser gekühlt und ruhiggelegt werden, so dass sie nicht so stark durchblutet wird“, empfiehlt Verbraucherberaterin Moosmann. Der Hausarzt kann dann noch zusätzlich eine Creme verschreiben.



3

Gefahr im Unterholz

Auch gegen Zecken ist die richtige Kleidung ein guter Schutz. „Wer von Frühjahr bis Herbst über Felder und Wiesen streift, sollte lange Kleidung tragen“, rät Moosmann.

Wenn die Hose dann noch eng anliegt – umso besser! Ergänzend helfen Insekten-Repellents bei der Abwehr der winzigen Krabbeltiere.

Zecken sitzen mit Vorliebe auf den Spitzen von Zweigen und Halmen und lassen sich von einem Wirt dort abstreifen. Auf dessen Körper wandern sie dahin, wo es schön feucht und warm ist – in die Kniebeuge oder Achselhöhle, aber auch die Schamgegend. „Das Gemeine ist, dass sie über ein anästhetisches



4

Sekret verfügen. Man spürt also den Biss nicht als schmerzhaft“, erklärt Dermatologin Rueff.

Gründliche abendliche Körperkontrolle ist deshalb Pflicht. „Zecken müssen so schnell wie möglich und am besten komplett entfernt werden. Das geht am besten mit einer Zeckenzange aus der Apotheke. Damit wird das Tierchen erfasst und zügig entgegen dem Uhrzeigersinn herausgedreht“, sagt Rueff. Bleibt der Beißapparat stecken, sollte ein Arzt darauf schauen.

Außerdem muss die Bissstelle gut zwei Wochen lang beobachtet werden, ob sich eine Entzündung oder ein roter Fleck zeigt, welcher in der Mitte verblasst und sich ringförmig ausbreitet. Dies gilt als erstes Zeichen einer Borrelioseinfektion. Sie muss dann schnellstmöglich mit Antibiotika behandelt werden. Nach Schätzungen des Nationalen Referenzzentrums Borreliose in Erlangen gibt es in ganz Deutschland jährlich 60.000 bis 100.000 Neuerkrankungen. Gegen die Multiorganerkrankung Lyme-Borreliose gibt es bislang keinen Impfstoff.

Anders gegen die zweite von Zecken übertragene Krankheit, die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis, kurz FSME genannt. Das Robert-Koch-Institut in Berlin hat im Jahr 2009 313 FSME-Erkrankungen in Deutschland registriert. Bei bis zu dreißig Prozent der Patienten führen sie zu Lähmungen oder anderen Dauerschäden am Zentralnervensystem. Für einzelne Patienten – vor allem ältere Menschen – kann FSME tödlich sein. Das Robert-Koch-Institut kartiert das Auftreten von FSME und definiert danach Risikogebiete – aktuell in Bayern, Baden-Württemberg, Hessen, Rheinland-Pfalz und Thüringen. Für Personen, die sich länger in diesen Gebieten aufhalten, wird eine Impfung empfohlen und von den Krankenkassen übernommen.



5

Weitere Informationen:

www.daab.de

www.rki.de

www.zecken.de

Von Eva Neumann, freie Journalistin bei Berlin.

Sicher durch die Fahrradsaison

Im Jahr 2009 sind 2.285 Kinder zwischen sechs und zehn Jahren mit dem Fahrrad verunglückt, bei den 10- bis 15-Jährigen waren es 8.241. So die erschreckenden Zahlen des Statistischen Bundesamtes in Wiesbaden. Damit ist jeder vierte beziehungsweise jeder zweite Verkehrsunfall, an dem ein Kind beteiligt ist, ein Fahrradunfall. Das ist zu viel, meinen die gesetzliche Unfallversicherung und ihre Kooperationspartner. Sie haben in ihrer Kampagne „Risiko raus!“ die Fahrradsicherheit zum Schwerpunktthema gemacht. Mehr Wissen über sicheres Fahrradfahren und viel Spaß am Radeln wollen die Initiatoren vermitteln – und zwar schon für die Jüngsten.

Kinderfahrräder müssen die richtige Größe haben

Spätestens mit dem Wechsel von der Kita zur Schule steht der Kauf des ersten Fahrrades an. Ginge es nach den Kleinen, hätte das Rad vor allem ganz viele Gänge und einen Freilauf. Und: Nur ein BMX-Rad ist richtig cool. „Genau das sind häufig Streitpunkte“, bestätigt Bettina Cibulski vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) in Bremen. „Hier kann ich Eltern nur ermutigen, hart zu bleiben“, denn damit ein Kind sicher fahren lernt, muss das Rad ganz andere Merkmale erfüllen als die auf den Wunschlisten der Kinder. „Extrem wichtig ist die Größe. Das Kind muss beim Kauf dabei sein und testen: Auf dem Sattel sitzend kommt es mit beiden Füßen auf den Boden“, beschreibt Cibulski. Auf einem gut gefederten, gepolsterten Sattel sitzt es sich bequem. Der Lenker muss so hoch eingestellt sein, dass der Körper leicht nach vorn geneigt, der Rücken jedoch nicht zu sehr gekrümmt wird. Bei Markenfahrrädern lassen sich Sattel und Lenker mehrfach in der Höhe verstellen, so dass das Velo mitwächst.

Dann geht es an die Ausstattung. „Gegen Gangschaltung ist prinzipiell nichts zu sagen. Nur: Drei Gänge reichen für den Anfang völlig aus. Und: Eine Nabenschaltung ist einfacher handhabbar als eine komplexe Kettenschaltung“, empfiehlt die ADFC-Expertin. Von Freilauf hingegen rät sie ab, weil „gerade dann, wenn man intuitiv reagieren muss, die klassische Rücktrittbremse mehr Sicherheit bietet.“ Diese sollte man beim Kauf – vor allem eines gebrauchten Rades – ebenso wie die Handbremse unbedingt prüfen: Beide müssen schnell und zuverlässig reagieren.

Auch die Lichtkontrolle ist Pflicht. Bei den Reifen sind gutes Profil und ein Mantel ohne Risse an der Seite Bedingung. Große Reflektoren sorgen für gute Sichtbarkeit, eine hell klingende Klingel hilft, sich bemerkbar zu machen. Ein Kettenkasten und Schutzbleche stellen sicher, dass sich kein Schnürsenkel, ein langer Schal oder ein anderes Kleidungsstück verheddern kann.

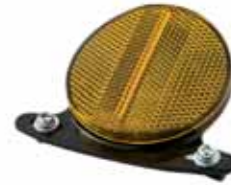
Beim Thema Gepäckträger scheiden sich wieder die Geister. „Wenn das Fahrrad für den Weg zur Schule oder zum Sport genutzt werden soll, muss die Tasche sicher transportiert werden. Ein klassischer Gepäckträger ist dafür notwendig – und der fehlt beim BMX-Rad“, sagt Cibulski. Die Tasche kann entweder mit Gurten auf dem Gepäckträger fixiert oder mit einem gut befestigten Korb transportiert werden, in dem die Tasche ebenfalls mit Gurten gehalten wird. Gurtsysteme, die fest am Fahrrad angebracht sind, erleichtern die Handhabung.

Helm rettet Leben

Fehlt noch das Zubehör: Auch wenn es keine Helmpflicht gibt und ein Fahrradhelm „nur“ den Kopf schützt – im Zweifelsfall rettet er Leben. Kinder sollten deshalb von Anfang an daran gewöhnt werden, einen Helm zu tragen. Das fällt leichter, wenn Eltern und Großeltern mit gutem Beispiel vorangehen. Gute Helme sind am GS-Prüfzeichen erkennbar. Mindestens zwei Verstellmechanismen sorgen für exakte Passform am Kopf.

Die richtige Fahrrad-Kleidung ist bequem, nicht zu weit und gut sichtbar. Helle, leuchtende Farben lassen andere Verkehrsteilnehmer hinschauen. Reflektorstreifen auf der Jacke oder Reflex-Bänder mit Klettverschlüssen sind prima Ergänzungen.





Üben und durch Erfahrung lernen

Endlich kann es losgehen! Doch Vorsicht: Viele Fähigkeiten, die ein Radfahrer braucht, sind bei einem Vorschulkind oder Erstklässler noch nicht weit genug entwickelt.

„Die Voraussetzung für sicheres Radfahren ist, dass ein Kind die Motorik beherrscht: Es muss das Gleichgewicht halten, sich nach hinten umschauchen oder Zeichen geben, ohne zu schwanken, und in komplexen Situationen schnell genug reagieren“, zählt Stefan Matern auf, Bildungswissenschaftler an der Universität Duisburg-Essen. „Viele Kinder haben damit Defizite, bis sie 12 oder 13 Jahre alt sind.“ Hier können Eltern helfen: Aktive Freizeitgestaltung mit vielfältigen Bewegungserfahrungen fördert die motorische Entwicklung der Kinder. Aufsteigen, geradeaus fahren, lenken, bremsen – all das wird dann im Schonraum geübt, im Hof, im Park oder in der Spielstraße.

Die Sensorik ist im Grundschulalter meist recht gut entwickelt, so Verkehrspädagoge Matern. Anders einige kognitive Fähigkeiten: „Kinder sind sehr egozentristisch: Sie sehen ein Auto und gehen deshalb davon aus, dass der Fahrer auch sie sieht und berücksichtigt. Erst gegen Ende des Grundschulalters findet ein Perspektivwechsel statt“, erklärt Matern. „Darüber hinaus fällt es Kindern bis zum Alter von zehn oder zwölf Jahren schwer, ihre Wahrnehmungen richtig zu bewerten: Sie sehen ein Auto kommen, können jedoch die Geschwindigkeit und die Entfernung nicht richtig einschätzen. Das lernen sie erst durch die Erfahrung.“

Auch bei diesem Lernprozess sind Eltern wichtige Unterstützer, sie sind Vorbilder und Begleiter im Straßenverkehr. „Eine gute Möglichkeit ist, tägliche Wege wie den zur Schule zunächst gemeinsam zu erlaufen und dabei auf Gefahrenquellen hinzuweisen. Am besten spricht das Kind nach: „Hier bleibe ich stehen, weil ...“, schlägt Matern vor. „So wird aus der Fremdinstruktion nach und nach Selbstinstruktion.“ Diese

ben Abläufe werden dann mit dem Fahrrad wiederholt. Erst wenn das Kind auf gewohnten Wegen sicher strampelt, können unbekannte Regionen erradelt werden – gemeinsam natürlich. Wie die Gemeinsamkeit aussieht, hängt nicht zuletzt von der Straßenverkehrsordnung und der Situation vor Ort ab: „Bis zum achten Lebensjahr müssen Kinder auf dem Gehweg fahren, bis zur Vollendung des zehnten Lebensjahres dürfen sie es“, erläutert ADFC-Expertin Cibulski. Danach müssen sie – genau wie ihre Eltern immer schon – den Radweg beziehungsweise die Fahrbahn benutzen. Das heißt: Kleine Kinder und ihre Eltern können im normalen Straßenverkehr eigentlich nicht hintereinander fahren. Selbst die Variante ‚Kind auf dem Gehweg – Mutter nebenher auf der Fahrbahn oder auf dem Radweg‘ ist nicht überall praktikabel: Dazwischen liegende Parkstreifen werden genauso zu Hindernissen wie die einmündende Nebenstraße. Mit solchen Situationen kommen Kind und Eltern umso besser klar, je mehr Erfahrung und Sicherheit ein Kind bereits auf gemeinsamen Radtouren am Wochenende gewonnen hat.

Informationen und Aktionen

Umfangreiches weiterführendes Informationsmaterial – speziell auch für Eltern und Lehrer – ist auf der Internetseite der DGUV-Kampagne „Risiko raus!“ zu finden. Dort sind auch zahlreiche Aktionen rund ums Fahrrad zusammengetragen, zum Mitmachen und Nachahmen.



www.risiko-raus.de

www.adfc.de

Von *Eva Neumann*.



Mit Elektrofahrrad leicht und locker fahren – aber Vorsicht!



Keine überfüllten Bahnen, keine Wartezeiten, keine Staus: Immer mehr Menschen steigen auf das Fahrrad um. Besonders für Strecken bis sieben Kilometer nutzen sie das Velo: in der Freizeit, um zur Arbeit zu kommen oder zum Einkaufen. Immer beliebter sind elektrisch unterstützte Fahrräder (Pedelecs). Die Hersteller freuen sich über zweistellige Zuwachsraten und die Radler über den „eingebauten Rückenwind“. Besonders Ältere schätzen die Pedelecs. Sie nutzen die zusätzliche Kraft bei ansteigenden Routen oder längeren Strecken – ebenso Familienfahrer, die mit Kindern im Fahrradanhänger und auf dem Kindersitz mit reiner Körperkraft oft ganz schön ins Schwitzen kommen.

Geschwindigkeit schwer einschätzbar

Rund eine halbe Million Pedelecs sind auf Deutschlands Straßen bereits unterwegs – jedes zehnte mit Geschwindigkeiten über 25 Stundenkilometern. Diese Entwicklung birgt nach Ansicht der Unfallforschung der Versicherer (UDV) auch Gefahren. So ist es für Autofahrer künftig schwieriger zu erkennen, wie schnell ein Radler unterwegs ist. Auch ein Senior auf einem Citybike kann jetzt dank Elektrounterstützung viel schneller auftauchen, als aus der Erfahrung „gelernt“. Wer

also „mit Verstärkung“ radelt, sollte sich bewusst sein, dass andere ihn für einen „normalen“ Radler halten und tendenziell seine Geschwindigkeit unterschätzen. An Kreuzungen oder Ausfahrten kann es so zu riskanten Situationen kommen. Schwere Verletzungen beim seitlichen Anprall an ein Auto sind – wie ein Crashtest der UDV zeigt – nicht nur bei „unbehelmteten“ Radlern zu erwarten. Doch gerade Ältere gehören ohnehin zu den am meisten gefährdeten: Mehr als die Hälfte aller getöteten Radfahrer sind älter als 65 Jahre. Pedelecs sind im Durchschnitt schneller als andere Fahrräder. Besonders am Berg ist auch ohne viel Schweiß und Muskelkraft ein beachtliches Tempo erreichbar. Wer möchte dann schon hinter einem keuchenden Radler auf altem Drahtesel hängen bleiben: Auf den ohnehin überlasteten, oft engen Radwegen wird es viel häufiger zu riskanten Überholmanövern kommen. Die Folge: Mehr Zusammenstöße. Diese können durch die hohe Geschwindigkeit im Ernstfall mit schweren Unfallfolgen für Radler und Pedelec-Fahrer enden. Auch Kollisionen mit Fußgängern, den schwächsten Verkehrsteilnehmern, sind programmiert. Pedelec-Fahrer sollten – dringender noch als andere Fahrradfahrer – unbedingt einen Helm tragen und besonders umsichtig und rücksichtsvoll gegenüber anderen – besonders Fußgängern – fahren.

UDV sieht Pedelecs als Kleinkrafträder

Nach vier Crashtests und umfangreichen Fahrversuchen kommen die Unfallforscher in einer aktuellen Studie zu dem Schluss, dass vor allem die schnellen Pedelecs (bis 45 km/h) eine Gefahr für den Fahrer selbst, aber auch für andere Verkehrsteilnehmer sein können. Meist sind diese als „Leichtmofas“ einzelzugelassen, obwohl sie aus Sicht der Unfallforschung im Sinne der EU-Richtlinie 2002/24/EG eigentlich als Kleinkraftrad (Klasse L1e) betrachtet werden müssten. Mit der Folge, dass ein Motorradhelm zu tragen wäre oder dass zum Beispiel ein Bremslicht, Abblendlicht, Spiegel und bauartgenehmigte Reifen vorhanden sein müssten. Deshalb fordert die UDV eine neue Fahrzeugklasse für „schnelle“ Pedelecs mit sinnvollen technischen und zulassungsrechtlichen Regelungen, zum Beispiel Höchstgeschwindigkeit 30 km/h, maximal 500 Watt-Motor, Versicherungskennzeichen, Mofa-Prüfbescheinigung und Fahrradhelm.

Weitere Informationen unter www.udv.de.

Die Filme zum Thema sind auch unter www.youtube.com/Unfallforschung zu sehen.

Von Katrin Rüter de Escobar, Pressereferentin des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV), Berlin.

Gut gepackt: Ladung im Urlaubsauto muss gesichert sein

Wenn es in die großen Ferien geht, ist der Kofferraum meist vollgepackt. In letzter Minute kommt noch die Buddelschaukel obendrauf. Die Jacken landen auf dem letzten freien Rücksitz, die CDs zwischen den beiden vorderen Plätzen. Bei einer plötzlichen Lenkbewegung, einer Vollbremsung oder einem Zusammenstoß können solch ungesicherte Ladungsteile umfallen, verrutschen oder durchs Fahrzeug geschleudert werden. Dabei entwickeln sie gigantische Kräfte – das bis zu Fünffache ihres Eigengewichts. Die unkontrollierbaren Geschosse können die Insassen schwer verletzen oder den Fahrer so ablenken, dass er einen Unfall verursacht. Die meisten ladungsbedingten Unfälle lassen sich mit ein paar Sicherheitsmaßnahmen beim Packen vermeiden.

Entrümpeln und fixieren

Gepäck-Planung lohnt sich: Je weniger eingepackt wird, desto höher ist die Sicherheit. Und umso geringer ist der Spritverbrauch. Die absolute Gewichtsobergrenze ist in der Zulassungsbescheinigung nachzulesen.

Bevor der erste Koffer ins Auto kommt, wird der Reifendruck angepasst. Später ist das Reserverad unerreichbar zugestellt. Beim Beladen gilt: Große, schwere Gepäckstücke kommen nach unten beziehungsweise an die Rückwand der hinteren Sitzreihe. „Mit dem Hineinstellen ist es nicht getan: Die Ladung muss zusätzlich gesichert werden“, erinnert Jochen Lau, Referatsleiter Unfallprävention im Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) in Bonn. „Das gilt auch, wenn der Kofferraum durch eine feste Ablage oder ausziehbare Plane abgedeckt ist.“ Gute Ladungssicherung besteht zum einen aus einer rutschfesten Matte und zum anderen aus einem Netz oder Zurrgurten, die an den dazu gehörigen Ösen befestigt werden. Beim Kombi bietet ein festes Abtrenngitter zum Fahrgastraum guten Schutz.

Auch alles, was auf der Rückbank liegt, bewegt sich und muss gesichert werden. „Sehr praktisch sind Befestigungssysteme, die auf der Rückseite der vorderen Sitze angebracht werden“, schlägt Lau vor. Beispiele dafür sind Maltische für Kinder, Utensilien- oder Spielzeugtaschen. Im Fußraum hinter den Fahrersitzen darf nichts verstaut werden, was nach vorne durchrutschen und sich dann zum Beispiel zwischen den Pedalen verklemmen könnte.

Wenn Kofferraum und Innenraum nicht ausreichen, kann das Dach bestückt werden – was allerdings den Benzinverbrauch zusätzlich erhöht. „Egal, ob Fahrradhalter oder Dachträgerbox – das Bauteil muss für das Fahrzeug zugelassen und ordnungsgemäß montiert sein. Außerdem müssen die Schrauben regelmäßig kontrolliert werden“, betont DVR-Experte Lau.

Auch beim Dach muss die vorgeschriebene Maximallast berücksichtigt werden. Übrigens: Der Fahrradtransport auf dem Dach ist gefährlicher als am Heck. Außerdem ist beim Fahrradtransport auf dem Dach die Höhe zu beachten, zum Beispiel bei überdachten Parkplätzen.

Sind Kind und Kegel gut verstaut, wird kontrolliert, dass Warndreieck, Erste-Hilfe-Kasten und Warnweste gut erreichbar sind. Dann wird die Einstellung der Scheinwerfer an den Beladungszustand des Wagens angepasst, damit niemand geblendet wird. Und schließlich empfiehlt DVR-Experte Lau einen Bremstest. Bleibt alles an seinem Platz, kann es losgehen. Der Fahrer sollte allerdings im Hinterkopf haben: Das zusätzliche Gewicht und eventuelle Dachaufbauten verändern das Fahrverhalten des Autos. Daran muss die Geschwindigkeit angepasst werden.

Zum Nachlesen

Rund um das richtige Beladen geht es auch bei der „Aktion LadeGut“ der Unfallkassen, Berufsgenossenschaften und des Deutschen Verkehrssicherheitsrates. Auf der Internetseite www.lade-gut.de sind weitere Informationen zu finden.

Von Eva Neumann.





Auch ältere Menschen müssen am Computer nicht alt aussehen

Den PC-Arbeitsplatz zu Hause sicher gestalten

Im Arbeitsalltag ist der Computer inzwischen unverzichtbar. Und in immer mehr deutschen Haushalten kommt der Heim-PC ins Spiel: Ob für Steuererklärung oder Bankgeschäfte, Zeitvertreib mit Spielen oder aktuelle Nachrichten – die gestiegene Nachfrage hat das Angebot an Computern und Zubehör unübersichtlich wachsen lassen.

Wenn ein Heimarbeitsplatz neu eingerichtet werden soll, stehen viele Kunden ratlos vor der großen Auswahl. Was ist dabei zu beachten? Zum Beispiel auch dann, wenn sich mehrere Generationen vor dem PC versammeln.

PC-Arbeit – Belastung für Nacken und Rücken

„Die Arbeit am Computer ist risikoarm“ – diesen Trugschluss bekommt Dr. Lars Adolph, Gruppenleiter der Fachgruppe „Ergonomie“ in der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), immer wieder zu hören. Besonders für Rücken und Nacken können längere Aufenthalte am PC belastend sein. „Die damit einhergehende Bewegungsarmut kann zum Problem werden. Muskeln in Rücken, Rumpf und Bauch werden nicht oder nur einseitig beansprucht. So wird die Wirbelsäule weniger effektiv gestützt“, benennt Adolph das Hauptproblem der PC-Arbeit. Ausreichend Bewegung sei daher der beste Weg, einen verspannten Nacken zu vermei-

den. „Auch die Sitzposition sollte man ab und an ändern, um die Wirbelsäule zu entlasten“, rät der Experte.

Mit der richtigen Büroausstattung lässt sich das leicht umsetzen. Ideal ist ein Schreibtisch, der sich auch als Stehpult einstellen lässt. Am perfekten PC-Stuhl sind Armlehnen angebracht, um den Nacken zu entlasten. Die Rückenlehne reicht mindestens bis zu den Schultern und ist mit der Sitzfläche dynamisch gekoppelt, so dass die Sitzposition variabel ist. Auch die richtig eingestellte Sitzhöhe tut dem Rücken gut: „Oberarme sollten so auf dem Schreibtisch aufliegen, dass sie im rechten Winkel auf ihm liegen können. Gleichzeitig dürfen die Oberschenkel aber nicht abgequetscht werden und die Füße

in der Luft baumeln“, erklärt Adolph. Und: Auch die Größe ist wichtig. Der Schreibtisch sollte mindestens 1,20 Meter breit und 80 Zentimeter tief sein, um größere Suchaktionen und umgekippte Getränke zu vermeiden.

Die Gretchenfrage: Computer oder Laptop?

Laptops sind auf dem Vormarsch. Immer kleinere und leichtere Geräte können immer größere Datenmengen speichern. Doch sie verführen auch zu einer ergonomisch ungünstigen Sitzhaltung, da sie auch außerhalb des Schreibtisches verwendbar sind. Wenn ein Laptop für dauerhafte Arbeit eingesetzt werden soll, dann besser mit externer Tastatur und Maus. Die Tastatur sollte der Hand leicht entgegengeneigt sein. Ein Zehn-Finger-Kurs für die „Zwei-Finger-Tipper“ ist gut angelegt. So wird der Halteapparat entlastet. Wer dieses System beherrscht, kann seine Tastatur getrost flach auf den Schreibtisch legen. Und die Computermaus? „Die sollte der menschlichen Hand angepasst sein, sich nach oben wölben und zu den Fingern hin breiter werden“, rät Experte Adolph. „Zwischendurch eingelegte Klick-Pausen tragen dazu bei, eine Überbeanspruchung zu vermeiden. Besonders kleine, mobile Mäuse sind für den dauerhaften Gebrauch generell nicht geeignet.“ Laptopständer hingegen seien für eine schonende Blickrichtung nicht notwendig. Im Gegenteil: Sie verführen laut Adolph häufig dazu, den Monitor zu hoch einzustellen.

Sturzgefahr durch Kabel

Wo viel Technik, da viel Kabelsalat. Das kann unübersichtlich und gefährlich werden. Im schlimmsten Fall hat dann nicht nur die Technik einen Knacks, sondern es drohen gefährliche Stürze. Stolperfallen entstehen erst gar nicht, wenn Computer und Co. in der Nähe einer Steckdose stehen, Kabelbinder verwendet und die Kabel hinter dem Mobiliar und an der Wand entlang zur Steckdose geführt werden.

Eine heiße Angelegenheit

Ohne Strom läuft am Computer gar nichts. Wenn neben dem PC auch noch Drucker, Scanner und andere Stromfresser in Betrieb sind, steigt die Brandgefahr. Der Arbeitsplatz sollte idealerweise dort eingerichtet werden, wo die Luft zirkulieren kann. Sind Mehrfachsteckdosen erforderlich, sollte es pro Steckdose nur ein Mehrfachstecker sein, sonst drohen auch hier Überhitzung und Brandgefahr. Beschädigte Mehrfachsteckdosen mit gequetschten Kabeln gehören sofort entsorgt!

Den Durchblick behalten

Auch bei der Wahl des Bildschirms ist einiges zu beachten. Schon seine Platzierung im Zimmer kann große Effekte haben: Am besten wird der Bildschirm so positioniert, dass man seitlich zum Fenster sitzt. Störende Kontraste und Reflexionen werden so abgemildert. Auch eine ausreichende Beleuchtung ist wichtig – eine Schreibtischleuchte reicht nicht aus.

Mindestens 17 Zoll (etwa 43 Zentimeter Bildschirmdiagonale) sollte der Bildschirm groß sein. Und auch der Abstand ist wichtig: „Mindestens 60 Zentimeter dürfen es schon sein. Bei Leseschwierigkeiten sollte die Schriftgröße angepasst werden, anstatt den Abstand zwischen Augen und Bildschirm zu verringern“, sagt Adolph. Vor allem neuere Bildschirme haben eine schicke, hochglänzende Oberfläche. „Sieht toll aus, erzeugt aber mehr Reflexe als ein matter Bildschirm“, ist die Expertenmeinung. Das schicke Äußere gehe zu Lasten der Augen, sie würden schneller ermüden.

Die Auflösung des Bildschirms sollte möglichst hoch sein. Wichtig ist, dass Bildschirmgröße, Auflösung und Software aufeinander abgestimmt sind. Bei 60 Zentimeter Sehabstand sollten die Buchstaben mindestens 3,9 Millimeter groß sein. Ist eine Neuanschaffung geplant, sollte man auf Prüfsiegel wie das CE- oder GS-Zeichen achten. Ratsam ist zudem ein regelmäßiger Besuch beim Augenarzt. „Die Sehleistung verschlechtert sich meist schleichend. Schlechteres Sehvermögen wird häufig unbewusst durch Ausgleichshaltungen korrigiert, die ihrerseits zu Beschwerden an Rücken und Nacken werden können“, erläutert der BAuA-Experte.

Senioren bleiben technisch auf Trab

PC und Co. können durchaus für alle Altersklassen gestaltet sein. Und wenn die Großeltern Interesse an Computern zeigen, sollte das genutzt werden, denn auch den Älteren kann der PC ein wertvolles Arbeits- oder Kommunikationsmittel sein. Wichtig ist, dass sie genügend Zeit haben, das Gerät zu erkunden und auszuprobieren. Ein Enkel kann hier in die Rolle der Großeltern schlüpfen und ihnen mal etwas beibringen.

Die bisher vorgestellten Tipps gelten auch für die ältere Generation. Einiges erleichtert aber zusätzlich den Umgang:

- ▶ Die Schriftgröße (auch von Internetseiten) lässt sich für ältere Augen vergrößern und sollte angepasst werden. Gleiches gilt für die Kontraststärke.
- ▶ Tastaturen mit vergrößerten Tasten ähnlich denen beim Telefon erleichtern die Handhabung enorm.
- ▶ Computermäuse speziell für Senioren, deren Feinmotorik nachlässt, helfen dabei, unkontrolliertes Bewegen und Klicken zu vermeiden.
- ▶ Ein Computerkurs speziell für ältere, unerfahrene Benutzer kann das Kennenlernen der neuen Technik erleichtern.

Internetlinks für sicheres Arbeiten am Heim-PC:

- ▶ Das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) weist rückenfreundliche Produkte aus: www.agr-ev.de
- ▶ Broschüre der BAuA zum Thema „Produkte für Ältere“: www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A67.html
- ▶ Broschüre der BAuA „Alles grau in grau? Ältere Arbeitnehmer und Büroarbeit“: www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A46.html

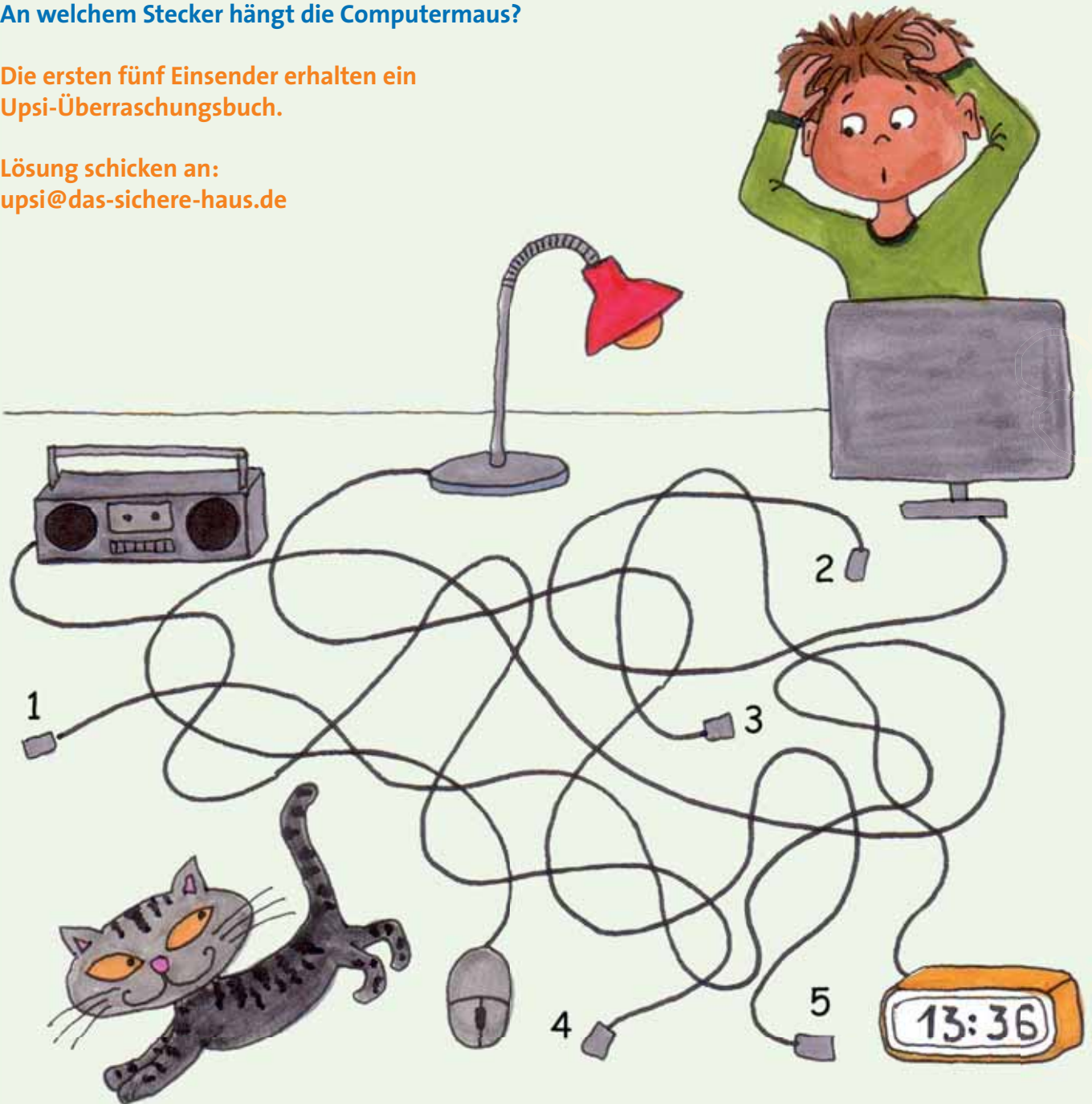
Von *Sirka van Vorst*, Mitarbeiterin der Pressestelle der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

Kinderrätsel

Janniks Katze hat einen Kabelsalat verursacht.
An welchem Stecker hängt die Computermaus?

Die ersten fünf Einsender erhalten ein
Upsi-Überraschungsbuch.

Lösung schicken an:
upsi@das-sichere-haus.de



Lösung: Die Maus hängt am Stecker mit der Nummer

1

2

3

4

5

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, Augsburg Str. 700, 70329 Stuttgart
Sitz Karlsruhe, Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0711 / 93 21 - 0 (Stuttgart),
0721 / 60 98 - 1 (Karlsruhe) oder info@uk-bw.de

Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband

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

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstr. 2, 12277 Berlin, Telefon 030 / 76 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 030 / 76 24 - 11 69 oder
haushaltshilfe@unfallkasse-berlin.de

Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

Berliner Platz 1C, 38102 Braunschweig, Telefon 0531 / 2 73 74 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0531 / 2 73 74 - 18 oder
haushalte@guv-braunschweig.de

Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

Konsul-Smidt-Straße 76 a, 28127 Bremen, Telefon 0421 / 3 50 12 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0421 / 3 50 12 - 15 oder
Cornelia.Jackwerth@unfallkasse.bremen.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Telefon 0511 / 87 07 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0511 / 87 07 - 111 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 - 111
postfach@unfallkasse-mv.de

Unfallkasse München

Ungererstr. 71, 80805 München, Telefon 089 / 3 60 93 - 200
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 089 / 3 60 93 - 419 oder
haushaltshilfen@unfallkasse-muenchen.de

Unfallkasse Nord

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

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

St.-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Telefon: 0211 / 90 24 - 0
Anmeldung von Haushaltshilfen: Telefon 0211 / 90 24 - 450
privathaushalte@unfallkasse-nrw.de, www.unfallkasse-nrw.de

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

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

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

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

Unfallkasse Saarland

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

Unfallkasse Sachsen

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

Unfallkasse Thüringen

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

Risiko raus! Kickboard und Co. sind nichts für den Schulweg

Kickboards und Heelys (sportliche Straßenschuhe, mit denen man rollen kann) sind bei Kindern und Jugendlichen beliebte Fortbewegungsmittel.

Sie sind aber nicht ganz ungefährlich.

Eltern sollten sich daher gut informieren, bevor sie ihre Kinder damit fahren lassen, raten Fachleute von Unfallkassen und Berufsgenossenschaften in der gemeinsamen Präventionskampagne „Risiko raus!“.

Auf dem Kickboard, einem kleinen wendigen Aluminiumroller, erreichen geübte Kinder hohe Geschwindigkeiten. Kleine Steine, Äste oder Gehwegkanten können die Fahrt allerdings abrupt beenden: Sie blockieren das Vorderrad, es folgt eine ungewollte

„Vollbremsung“, das Hinterrad hebt vom Boden ab. Das Kind stürzt über den Lenker oder wird seitlich zu Boden geworfen. Es erleidet Knochenbrüche, Kopf- und Zahnverletzungen. Schulkinder sollten daher nicht mit dem Kickboard fahren.

Die erwähnten und weitere Hindernisse sind auch die erklärten Gegner von Heelys. Wer damit fahren möchte, sollte in verkehrsberuhigten Zonen oder auf Bürgersteigen mit geringem Fußgängeraufkommen das Bremsen und richtige Fallen (mit Schutzausrüstung) üben.

Bei der Kaufentscheidung spielen Alter und motorische Geschicklichkeit des Kindes eine Rolle. Für Kickboards und Co. gilt: „Nicht alles, was gerade im Trend ist, ist auch sicher.“

Für regelmäßige Fahrten, wie z.B. die Fahrt zur Schule, sollten nur solche Verkehrsmittel zum Einsatz kommen, die sich in ihrer Handhabung und ihren Sicherheitseigenschaften bewährt haben“, sagt Rüdiger Remus, Präventionsexperte bei der Unfallkasse Nord.

Weitere Tipps: www.risiko-raus.de

pm/woe



Broschüre bestellen

Die Broschüre „Mobile Kinder. Tipps für Kinderfahrzeuge – vom Rutschauto bis zum Snowboard“ gibt es kostenlos bei der DSH, Stichwort „Mobile Kinder“, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg. Die Broschüre kann auch unter bestellung@das-sichere-haus.de oder unter www.das-sichere-haus.de, Rubrik „Broschueren“, bestellt werden.





Ihr Haushalt ist in guten Händen.
Ihre Haushaltshilfe auch.

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



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

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

Interessiert? Hier können Sie Informationen anfordern!

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Bundesland _____

Coupon bitte ausschneiden und senden an: DSH – Aktion DAS SICHERE HAUS, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg