



Zu Hause sicher leben

Gefahren erkennen, Unfälle vermeiden



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





Liebe Leserin,
lieber Leser,

zu Hause fühlen wir uns am sichersten. Gleichzeitig passieren zu Hause die meisten Unfälle. Ist das nicht ein Widerspruch?

Leider nicht: Zu Hause, wo jeder Handgriff sitzt und wo jeder Weg schon tausend Mal gegangen wurde, lassen mit den Jahren Aufmerksamkeit und Vorsicht nach. Verhaltensweisen schleifen sich ein, die wir nur schwer ändern können – bis dann, völlig unverhofft, ein Sturz, eine Verbrennung oder ein elektrischer Schlag uns zeigen, wie trügerisch die Sicherheit sein kann.

Pro Jahr passieren in der Bundesrepublik Deutschland mehr als 2,7 Millionen Unfälle im Haushalt. Rund 5.600 Menschen sterben an den Folgen dieser Unfälle. Die mit Abstand häufigste Unfallart ist ein Sturz – auf Fußböden, Treppen oder Podesten. Die Folgen sind Knochenbrüche, Verstauchungen, Bänderrisse und andere Verletzungen.

Diese Broschüre gibt Hinweise, wie Sie unfallfrei und sicherer durch den Alltag kommen. Vielleicht finden Sie ja die eine oder andere Anregung, die auf Ihr Leben passt und die Sie umsetzen wollen.

Eine anregende, informative Lektüre wünschen Ihnen

Handwritten signature of Elmar Lederer in black ink.

Elmar Lederer
Vorsitzender des Vorstandes
Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

Handwritten signature of Jürgen Engel in black ink.

Jürgen Engel
Vorsitzender des Fachausschusses
Unfallversicherung im Gesamtverband der
Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)

Inhalt

Grußwort	2
Interview: Höhere Unfallgefahren durch Stress	4
Stürze	8
Leitern und Tritte	8
Teppiche und Läufer	9
Treppenhaus und Flur	9
Schlafzimmer	11
Badezimmer und Toilette	12
Sicher umgehen mit Strom und elektrischen Geräten	14
Kinder und Strom	15
Schutz vor Stromschlag: der FI-Schutzschalter	16
Haustiere: Schnuffelchen und Hoppelchen mögen Kabel	18
Haushaltschemikalien	19
Gefahrensymbole und was sie bedeuten	20
Hautschutz	22
Aufbewahrung von Haushaltschemikalien	22
Heben und Tragen – Bandscheiben schonen	23
In der Küche	25
Küchen richtig planen	25
Bodenbeläge	26
Beleuchtung	27
Sicher leben in der Küche	28
Hantieren, Kochen, Backen, Waschen, Bügeln	28
Verbrennungen und Verbrühungen	29
Mit Kindern wohnen	31
Badezimmer	31
Küche	33
Fenster, Treppen, Balkone, Türen	35
Kinderzimmer	36
Restliche Wohnung	41
Insektenstiche, Vergiftungen, Ersticken	43
Lebensrettend: der Rauchmelder	46
Die Hausapotheke	48
Checklisten	50
Zum Weiterlesen: Literatur und Internetadressen	53
Impressum	55





Höhere Unfallgefahren durch Stress



Interview mit Professor Dr. Rainer Wieland, Arbeits- und Organisationspsychologe an der Bergischen Universität Wuppertal.

Stress beeinträchtigt die Lebensqualität und auf Dauer auch die Gesundheit. Stress erhöht aber auch die Unfallgefahr. Wer sich getrieben und überfordert fühlt, wer fürchtet, den Überblick zu verlieren, ist schneller abgelenkt und kann sich schlechter konzentrieren – auch auf seine eigene Sicherheit.

Über die Ursachen von Stress, seine Wirkung und mögliche Gegenmittel hat der Wuppertaler Arbeits- und Organisationspsychologe Prof. Dr. Rainer Wieland Forschungen angestellt. Ergebnisse seiner Arbeiten stellt er in dem folgenden Interview vor:

Wann entsteht vor allem Stress?

Stress entsteht vor allem in Situationen, in denen meine persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten geringer sind als die Aufgaben, die ich bewältigen muss. Stress entsteht auch, wenn ich das Gefühl habe, eine Situation nicht kontrollieren zu können, ihr hilflos ausgeliefert zu sein. Was ich auch tue, es führt nicht zu dem gewünschten Ziel. Dadurch entstehen Zweifel über die eigene Leistungsfähigkeit, Gefühle der Unsicherheit, die oft von Nervosität und Gereiztheit begleitet sind. Langfristig kann ein Teufelskreis entstehen: Stress

mindert meine Fähigkeiten, Probleme zu bewältigen und negative oder unangenehme Gefühle zu regulieren. Die zu bewältigenden Aufgaben erscheinen noch schwieriger.

Wie äußert sich Stress?

Stress äußert sich vielfältig und von Person zu Person sehr unterschiedlich. Bei einigen schlägt er auf den Magen, äußert sich also eher körperlich, andere ärgern sich, sind wütend oder reagieren depressiv.

Ein häufiges Merkmal von Stress ist die Einengung der Aufmerksamkeit. Ich bin so stark mit einem Problem beschäftigt, dass es mir schwerfällt, nach links und rechts zu schauen. Die Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen, die mit Stress verbunden sind, füllen das Bewusstsein so aus, dass nur noch wenig „Restkapazität“ für andere Dinge bleibt, zum Beispiel plötzlich auftretende Gefahren oder Ähnliches.

Die Gefahr, unter Stress einen Unfall zu erleiden ...

... erhöht sich in der Regel stark. Dies gilt im Arbeitsleben wie in der Freizeit. Stress führt oft dazu, dass unser Handeln weniger koordiniert als sonst abläuft. Gefahrensignale werden aufgrund der Einengung der Aufmerksamkeit übersehen oder nicht entsprechend bewertet. Alles verläuft hektischer als sonst, kleine Ereignisse werden schon als unüberwindliche Hindernisse erlebt und verstärken somit die Stressreaktion. Es entsteht ein Gefühl des Kontrollverlusts.

Doppelbelastungen, etwa bei jungen Frauen durch Job und Familie ...

... führen generell häufiger und schneller dazu, dass Tätigkeiten im Haushalt unkonzentriert und hektisch ausgeführt werden. Es gibt aber meines Wissens keine Hinweise dafür, dass gerade Frauen mit Doppelbelastungen mehr Unfälle erleiden. Viel wichtiger und ausschlaggebend dafür, ob ein Mensch viele oder eher wenige Unfälle erleidet, ist seine persönliche Art, mit möglichen Gefahren umzugehen.

Welche Unterschiede gibt es beim Umgang mit Stress bei Männern und Frauen?

Im Umgang mit Stress ist festzustellen, dass Frauen im Durchschnitt etwas ängstlicher sind als Männer. Sie sind deshalb auch oft vorsichtiger, zum Beispiel beim Autofahren. Das heißt aber nicht, dass sich auch ihre Strategien, mit Stress umzugehen, unterscheiden. Vielmehr gibt es Unterschiede zwischen Menschen, die sich darin äußern, dass manche eher nach dem Motto handeln „Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß“. Sie verdrängen Gefahrensignale lieber beziehungsweise nehmen sie nicht zur Kenntnis. Wir nennen dies „Defensive Angstverarbeitung“.

Andere dagegen handeln nach der Devise „Was ich kenne, kann ich auch kontrollieren“. Diese Menschen suchen ganz bewusst Gefahrensignale, um sich frühzeitig zu wappnen. Wir nennen dies „Sensitive Angstverarbeitung“. Diese beiden Strategien der Bewältigung von Stress sind bei Frauen und Männern etwa gleich häufig vorzufinden. Wenn Frauen mehr Haushaltsunfälle haben, dann vor allem deshalb, weil sie häufiger als Männer im Haushalt arbeiten, wo etwa 45 Prozent der Freizeitunfälle passieren.

Wie kann ich einen Haushaltsunfall vermeiden?

Patentrezepte gibt es nicht. Wichtig ist, sich über seinen eigenen Zustand im Klaren zu sein. Wenn ich das Gefühl habe, dass meine normale Reaktionsfähigkeit eingeschränkt ist, ich hektischer als sonst handele, dann sind kurze Verschnaufzeiten sehr hilfreich, in denen ich mich entspanne. Hilfreich ist auch das Erlernen einer allgemeinen Strategie: Immer wenn ich merke, dass ich mich gestresster als sonst fühle, gönne ich mir mehr Entspannungspausen. Was in diesen Pausen getan wird, ist dabei weniger bedeutsam. Hauptsache ist, man tut es: einen Tee kochen und langsam trinken etwa oder ein kurzer Spaziergang oder ein paar Minuten, die man aus dem Fenster blickt. Die Möglichkeiten sind grenzenlos.

Interview: Verena Manek

Warnsignale für Stress

Sie sind sehr vielfältig und können sehr unterschiedlich ausfallen. Signale für eine beginnende Überforderung sind zum Beispiel

- ▶ **auf körperlicher Ebene:** vermehrtes Herzklopfen/Herzstiche, Engegefühl in der Brust, Atembeschwerden, Einschlafstörungen oder chronische Müdigkeit;
- ▶ **auf der Gefühlsebene:** verstärkte Angst- und Ärgergefühle, Nervosität und innere Anspannung, ein Gefühl der Energielosigkeit;
- ▶ **das vermehrte Auftreten von Gedanken wie:** „Das schaffe ich nie“, „Ich muss das immer alleine schaffen“ oder Vergesslichkeit oder die Erfahrung, nicht abschalten zu können;
- ▶ **auf der Verhaltensebene:** der vermehrte Konsum von Zigaretten oder Kaffee.



Stress vermeiden

Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem Gefühle, Gedanken und körperliche Reaktionen beteiligt sind. Auch die Familie, Freunde, Kollegen und die Wohnsituation spielen eine Rolle. Deshalb gibt es verschiedene Zugangswege, um mit Stress besser fertig zu werden:

1. Entspannungsmethoden wie zum Beispiel autogenes Training, Bewegung oder Joggen, die das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessern.
2. Soziale Unterstützung, das heißt mit dem Partner, den Kindern über Probleme reden, gemeinsame Lösungsmöglichkeiten zur Entlastung suchen, Ruhe- beziehungsweise Rückzugszeiten vereinbaren.
3. Darüber nachdenken, was notwendig ist und was nicht. Oft sind es Werte und Einstellungen, zum Beispiel „Ich muss jeden Tag den Teppich saugen“, die dazu führen, dass immer zu viel zu tun ist. Hilfreich ist auch zu prüfen, wie viel Zeit eine bestimmte Arbeit erfordert und dann bewusst die Arbeit zu planen.
4. Wochen- und Tagesarbeitspläne ermöglichen die genaue Einteilung der anfallenden Arbeiten und deren Aufteilung auf alle Familienmitglieder.
5. Regelmäßig kleine Auszeiten nehmen. Ob man etwa Entspannungstechniken wie etwa Yoga nutzt, spazieren geht oder Musik hört, ist ziemlich egal – wesentlich ist, dass die Aktivitäten bewusst zur Entlastung bzw. Stressverminderung eingesetzt werden. Mehrere kleine Pausen sind wirksamer als ein, zwei lange Pausen mit großen Arbeitsphasen.



Stürze

Leitern und Tritte

Rund 80 Prozent aller Haushaltsunfälle sind Stürze.

Diese Ratschläge bauen Stürzen vor:

- ▶ Sorgen Sie dafür, dass Leitern und Tritte immer griffbereit sind.
- ▶ Klettern Sie nicht auf gefährliche „Hilfs“-Mittel wie Stühle, Tische, Telefonbücher oder Getränkekisten.
- ▶ Überprüfen Sie Scharniere, Spreizsicherungen sowie Gummi- oder Plastikfüße von Aluminiumleitern regelmäßig auf Sicherheitsmängel.
- ▶ Akrobatik auf der Leiter ist gefährlich: Wer sich zu weit nach links oder rechts beugt, riskiert, dass die Leiter kippt. Besser ist es, die Leiter Stück für Stück in Richtung Arbeitsort weiter-zurücken.
- ▶ Vermeiden Sie lange Überkopfarbeiten. Das gilt besonders für Arbeiten mit schweren elektrischen Geräten.
- ▶ Führen Sie Kabel an der Leiter entlang, nicht über Tritte oder über die Standfläche: Stolpergefahr!
- ▶ Tragen Sie feste, geschlossene Schuhe.
- ▶ Achten Sie darauf, immer eine Hand zum Festhalten frei zu haben. Material und Werkzeug können in speziellen Taschen verstaut werden.



i Einkaufstipps:

- ▶ Für die meisten Haushaltsarbeiten reicht eine Leiter mit drei oder vier Stufen aus.
- ▶ Achten Sie auf das GS-Zeichen (steht für „geprüfte Sicherheit“). Gut für die Sicherheit sind auch breite Tritte mit rutschfester Riffelung und der Sicherheitsbügel.

Teppiche und Läufer

Hochstehende Ecken und Kanten von Teppichen und Läufern sind tückische Stolperfallen. Sicherheit geben rutschhemmende, beidseitig klebende Teppich-Klebebänder. Einfach unter die Ecken geklebt – Stolperfälle beseitigt.

Klebebeläge halten Teppiche und Läufer an Ort und Stelle. Für jeden Unterbelag (Steinfliesen, Holzbohlen, Parkett, PVC, Teppichboden usw.) bietet der Fachhandel passendes Material.

Matten, Läufer und Teppiche sollten auch bei Nässe rutschfest und trittsicher sein.



Nicht gerade schick, dafür sicher: Hausschuhe mit Profilsohle

Vernünftige Hausschuhe kommen ziemlich bieder daher. Doch dafür sorgen sie für Sicherheit. Und das sind die Merkmale:

- ▶ Rutschfeste Profilsohle aus Gummi oder Leder. Keine glatte Kunststoffsohle.
- ▶ Der Schuh sitzt fest am Fuß und hat einen Fersenriemen.
- ▶ Der Schuh ist halbhoch: Das Fußgelenk ist zusätzlich gestützt. Die Gefahr sinkt, umzuknicken oder zu stolpern.

Treppenhaus und Flur

Treppensteigen „läuft“ meistens automatisch. Kaum einer achtet da noch auf eine einzelne Stufe. Doch gerade auf der Treppe ist Aufmerksamkeit wichtig: Hier lässt sich ein Stolpern nicht so leicht abfangen wie zu ebener Erde.



Tipps:

- ▶ Teppichfliesen (bei Holzstufen) oder Gummistreifen (bei Stein­stufen) sichern rutschige Treppen­stufen.
- ▶ Ein farbiger Leuchtstreifen kennzeichnet die erste und letzte Treppen­stufe.
- ▶ Kontrast: Holz­treppe und Holz­boden haben unterschiedliche Farben.
- ▶ Alle Treppen­teile abrunden: kein Stoßen an scharfen Kanten.
- ▶ Vasen, Eimer oder Spielzeug haben nichts auf der Treppe zu suchen.
- ▶ Die Treppe ist kein Spielplatz für Kinder oder Haustiere.



So gehen Sie sicher auf der Treppe

- ▶ Eine Hand am Handlauf.
- ▶ Nur eine Treppen­stufe nehmen.
- ▶ Lasten so tragen, dass sie die Sicht nicht versperren.

Geländer und Handläufe

Geländer und Handläufe sichern die freien Seiten von Treppen, Treppenöffnungen und -absätzen. Lassen Sie sie etwas über die erste und letzte Treppen­stufe hinausragen. Ein Handlauf ist dann gut zu umgreifen, wenn er mindestens fünf Zenti­meter Abstand zur Wand hat. Für kleine Kinder lohnt sich ein zweiter, niedrigerer Handlauf.

Senkrechte Geländerstützen sollten maximal zwölf Zentimeter auseinanderstehen. Dann stürzen Kleinkinder nicht hindurch oder bleiben mit dem Kopf zwischen ihnen stecken.

Flur

Ein normaler Flur ist selten ordentlich: Einkaufstaschen werden schnell abgestellt, Kinderspielzeug liegt herum, die Katze ruht auf dem Flokati: Sie alle sind Stolper­fallen.

So wird es im Flur sicherer:


- ▶ Kinder müssen ihr Spielzeug wegräumen.
- ▶ Abends wird der Flur aufgeräumt, damit nachts niemand über Herumliegendes stolpert.
- ▶ Ein schnurloses Telefon macht langen (Stolper-)Kabeln ein Ende, wenn Sie lieber im Wohn- oder Schlaf­zimmer telefonieren, der Anschluss aber im Flur ist.

Im Dunkeln ist gut stolpern

Sparen Sie nicht an Ihrer Sicherheit: Wer nachts aufstehen muss, weil das Baby weint oder die Blase drückt, braucht Licht – idealerweise hell, blendfrei und so bemessen, dass es den gesamten Flur ausleuchtet. Dafür eignen sich Lampen im Halbkugelformat: Ihr Licht fällt nur auf den Fußboden, blendet Sie aber nicht. Die Lichtschalter selbst sollten auch im Dunkeln leuchten. Dafür sorgen ein Leuchtstreifen oder ein Nachtlcht.

Schlafzimmer

Ein gemütliches und gut zu lüftendes Schlafzimmer ist viel wert, schließlich verbringt ein Mensch hier rund ein Drittel seines Lebens. Perfekt wird das Schlafzimmer mit gutem Licht und fest liegenden Teppichen.

-  **Tipps:**
- ▶ Sorgen Sie dafür, dass Sie Lichtschalter von der Tür und vom Bett aus bequem und sicher erreichen können.
 - ▶ Die Nachttischlampe lässt sich schnell und ohne Kraftaufwand einschalten. Gut sind Lampen mit Tip-Switch: Einmal antippen, schon ist es hell. Das Lampenkabel liegt am besten hinter dem Nachttisch.
 - ▶ Eine besondere Lösung: Kombinieren Sie die Nachttischlampe mit einem Bewegungsmelder: Wenn Sie die Beine aus dem Bett schwingen, geht das Licht an.
 - ▶ Bettsocken mit rutschhemmender Sohle sorgen für warme Füße und für Sicherheit, falls Sie nachts mal raus müssen.
 - ▶ Linoleum oder ein sicher befestigter Teppichboden beugen Stürzen vor.
 - ▶ Bettvorleger liegen rutschfest auf gummierten Gittermatten.
 - ▶ Wenn Ihnen beim Aufstehen schwindelig wird, weil der Kreislauf durch das Liegen geschwächt ist, bleiben Sie so lange auf den Bettrand sitzen, bis sich Ihr Kreislauf stabilisiert hat.

Sorgen Sie für Ordnung am Bett

- ▶ Bücher und Zeitschriften ordentlich stapeln, Telefon mit Kabel zurück an den eigentlichen Standort.
- ▶ Schließen Sie abends Schranktüren und Schubladen – nachts dagegenzustoßen ist besonders schmerzhaft.

Badezimmer und Toilette

Morgens schnell unter die Dusche, abends ein heißes Entspannungsbad oder Zurechtmachen für einen festlichen Abend: Fast täglich gönnen wir uns das zur Körperpflege oder weil es uns gut tut. Wasserlachen, Shampooeste oder herumliegende Handtücher, Zeugen unseres Bade-Lebens, führen dann häufig zu Stürzen.



Tipps:

- ▶ Wischen Sie Wasserlachen, Shampoo-Reste und Co. sofort auf.
- ▶ Nasse Fliesen werden schnell zur Rutschbahn. Selbstklebende Antirutschbänder, die auf die Fliesen geklebt werden, schaffen Abhilfe. Eine gute Investition sind Fliesen mit mikrofeinen Mulden. In diese Mulden wird vorhandenes Wasser verdrängt, sobald man sie betritt. Der entstehende Sog-Effekt wirkt rutschhemmend. Ebenso rutschhemmend sind kleine Fliesen, weil sie einen höheren Fugenanteil haben als große.

Standfestigkeit in Dusch- oder Badewanne

- ▶ Eine erste Maßnahme sind kleine, rutschhemmende Aufkleber oder Anti-Rutsch-Beläge, etwa mit Saugpfropfen befestigte Gummimatten. Achtung: Überzeugen Sie sich vor jedem Baden oder Duschen, dass die Einlage rutschfest angedrückt ist.
- ▶ Eine „Anti-Slip“-Emaillierung (im Wannensboden ist ein Quarz-Sand-Gemisch eingebrannt) beugt Stürzen in Duschbecken und Badewannen vor.
- ▶ Haltegriffe an der Wanne unterstützen das sichere Ein- und Aussteigen. Der Griff muss eine rutschfeste Oberfläche haben, z. B. eine Gummierung. Er sollte so geformt sein, dass er sich mit der ganzen Hand umfassen lässt.
- ▶ In der Dusche erleichtern Haltestangen an der Seite und der Rückwand das Ein- und Aussteigen. Die Dusche sollte möglichst ebenerdig eingebaut sein, um eine Stolperschwelle zu vermeiden. Ein Umbau klappt oft auch nachträglich.

Hilfreich für ältere Menschen ist eine Sitzgelegenheit neben der Badewanne. Wer sich zum Abtrocknen hinsetzt, kann nicht stürzen, etwa bei einem Schwindelanfall nach einem heißen Bad und einem dadurch geschwächten Kreislauf. Der Badewannenrand bietet dagegen weder Sicherheit noch Halt.

Badebretter, Dusch- bzw. Badewannensitze oder ein Badewannenlifter unterstützen kranke oder behinderte Menschen beim Duschen oder Baden.

Für die Toilette lohnt sich eventuell die Anschaffung einer Sitzerrhöhung (rechter Winkel für Becken und Knie). Die Fußsohlen sollten fest auf dem Boden stehen. Ein Haltegriff neben der Toilette erleichtert vor allem älteren Menschen das Setzen und Aufstehen.

Licht bringt auch im Badezimmer Sicherheit. Die Allgemeinbeleuchtung taucht das Badezimmer in gleichmäßige Helligkeit und erleichtert die Orientierung. Funktionsleuchten bringen Licht für spezielle Seh-Aufgaben, etwa am Spiegel. Diese Leuchten, möglichst an beiden Seiten des Spiegels montiert, dürfen nicht blenden und keine Schatten werfen.

Lichtschalter, Leuchten und Steckdosen im Badezimmer müssen den vorgeschriebenen Schutzbestimmungen für Feuchträume entsprechen.

Im Bad gibt es vier Sicherheitsbereiche:

Bereich 0: Innenbereich von Badewanne und Dusche. Hier dürfen nur Leuchten eingebaut werden, die geschützt sind gegen die Folgen von Eintauchen in Wasser. Dies trifft für Leuchten der Schutzart IP X7 zu (die Schutzart ist auf den Lampen selbst oder der Verpackung vermerkt).

Bereich 1: Umkreis von 60 cm rund um Dusch- und Badebecken. Ein aus beliebiger Richtung kommender Wasserstrahl darf keinen gefährlichen Einfluss auf die Leuchte haben. Die vorgeschriebene Schutzart ist IP X5.

Bereich 2: Umkreis von 60 cm bis 120 cm um Dusch- und Wannenbecken. Die Leuchten müssen mindestens der Schutzart IP X4 entsprechen: „gegen Spritzwasser geschützt“.

Bereich 3: restliches Bad. Keine besonderen Schutzmaßnahmen erforderlich.

Steckdosen mit 230 V sind im Badezimmer in den Bereichen 0, 1 und 2 nicht erlaubt. Erlaubt sind im Bereich 2 lediglich so genannte Rasiersteckdoseneinheiten (mit Schutztrennung).





Sicher umgehen mit Strom und elektrischen Geräten

Unfälle mit Strom sind nicht die häufigsten Haushaltsunfälle, zählen aber zu den gefährlichsten. Schwere Verbrennungen sind nach einem elektrischen Schlag nicht selten, viele elektrische Schläge enden tödlich.

Eine hohe Unfallgefahr im Umgang mit Strom besteht, wenn

- ▶ defekte Elektrogeräte weiterhin benutzt werden,
- ▶ elektrische Leitungen und Geräte nicht vorschriftsmäßig installiert sind,
- ▶ Laien elektrische Anlagen und Betriebsmittel selbst reparieren.

Deshalb:

- ▶ Überlassen Sie Installationen neuer und Reparaturen alter Geräte Fachleuten. Wenn Sie selbst Hand anlegen, riskieren Sie einen Unfall und setzen mögliche Garantieansprüche aufs Spiel.
- ▶ Achten Sie beim Kauf elektrischer Geräte auf Sicherheits- und Prüfzeichen. Die bekanntesten Zeichen sind das CE-, GS- und VDE-Zeichen.
- ▶ Lassen Sie defekte Geräte durch eine Fachkraft reparieren oder kaufen Sie ein neues, sicheres Gerät.
- ▶ Ziehen Sie vor dem Reinigen eines elektrischen Gerätes den Netzstecker.
- ▶ Lassen Sie einen FI-Schutzschalter installieren (siehe Seite 16).
- ▶ Vertrauen Sie beim Kauf elektrischer Geräte, vor allem bei „Schnäppchen“, Ihrem gesunden Menschenverstand. Fragen Sie sich zum Beispiel, wie zerbrechlich das Gerät wohl ist, wenn Sie es fallen lassen oder stark drücken. **Wenn Sie meinen, dass ein 230-Volt-Gerät unsicher wirkt, kaufen Sie es nicht.** Fragen Sie sich auch ehrlich, ob das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt oder ob Ihnen zu einem

vermeintlich günstigen Preis **kurzlebiger Neuschrott** verkauft wird. Sichere Produkte erfordern einen größeren Produktionsaufwand, der sich in einem höheren Preis niederschlägt.

Kinder und Strom

Erklären Sie Ihren Kindern, dass der Umgang mit Strom gefährlich ist. Sichern Sie Steckdosen und Steckerleisten mit Einsätzen oder lassen Sie so genannte Kinderschutzsteckdosen installieren.

- ▶ Achten Sie darauf, dass kleine Kinder Elektrogeräte nicht erreichen können. Das gilt besonders in Bad und Küche.
- ▶ Spielzeug und elektrische Geräte mit 230 Volt Netzspannung sind im Kinderzimmer tabu. Besser geeignet sind Spielzeugtransformatoren (Spannung: maximal 24 Volt), Batterien oder Akkus.
- ▶ Lesen Sie bei elektrischem Spielzeug aufmerksam die Gebrauchsanweisung, Warn- und Sicherheitshinweise.
- ▶ Schützen Sie Ihre Kinder, indem Sie einen FI-Schutzschalter installieren lassen (siehe Seite 16).

Spannung im Kinderzimmer

Produkte, die überwiegend von Kindern benutzt werden, müssen besonders sicher sein. Nachttischleuchten für Kinder dürfen zum Beispiel nur im Niedrigvoltbereich (maximal 24 Volt) betrieben werden. Viele Leuchten haben aber eine Spannung von 230 Volt, so viel wie normale Steh- oder Schreibtischlampen.

Wenn Kinder nun an den oft knallbunten, zum Spielen animierenden Lampen ihren Forschungs- und Zerlegungsdrang ausleben, können sie dabei an die Glühbirnenfassung oder an andere Strom führende Teile fassen – ein lebensgefährlicher Stromschlag oder eine schwere Verbrennung kann die Folge sein.



Erste Hilfe bei Stromunfällen

Strom sofort unterbrechen (Sicherung ausschalten und Stecker ziehen).

- ▶ Erst dann den Verletzten berühren, andernfalls besteht die Gefahr, selbst einen Schlag zu bekommen.
- ▶ Kann der Stromkreislauf nicht unterbrochen werden, Kabel oder Elektrogerät mittels eines nicht leitenden Gegenstandes (etwa Holzbesen, Plastikstiel, Gummistiefel) vom Verletzten trennen.
- ▶ Ungenügende Isolierung gefährdet den Retter selbst.

Erst dann folgen weitere Rettungsmaßnahmen

Notarzt rufen:

- ▶ Immer notwendig, weil innere Verletzungen nicht auszuschließen sind.
- ▶ Bei Bewusstseinsverlust und Atemstillstand mit der Wiederbelebung beginnen (Mund-zu-Mund-und-Nase-Beatmung oder Herzmassage).
- ▶ Verletzte, die bei Bewusstsein sind, mit erhöhten Beinen lagern.
- ▶ Strommarken (Brandwunden an den Stromeintritts- und -austrittsstellen) zehn bis fünfzehn Minuten mit kaltem Wasser kühlen, anschließend mit Wundauflage keimfrei abdecken.

Mehr Details zum Thema in der kostenlosen Broschüre: „Damit Sie nicht der Schlag trifft – sicher umgehen mit Strom und elektrischen Geräten“. (Bezugsadresse auf Seite 54).

Schutz vor Stromschlag: der FI-Schutzschalter

Nicht immer schützen Haushaltssicherungen Menschen ausreichend vor einem elektrischen Schlag: Sie lösen erst aus, wenn der maximale Stromfluss von 10 oder 16 Ampere erreicht oder überschritten wird. Damit sind aber nur Leitungen und Elektrogeräte geschützt. Lebensrettend wirken oft FI-Schutzschalter, häufig auch bezeichnet als Fehlerstrom-Schutzschalter oder RCDs (steht für: residual current device). FI-Schutzschalter sind kleine, in den Wohnungsverteiler montierte Geräte. Auch einzelne Steckdosen lassen sich mit mobilen oder fest installierten FI-Schutzschaltern sichern.



Funktion

Bei einem elektrischen Gerät fließt der benötigte Strom über das Kabel zum Gerät hin und – normalerweise – in gleicher Stärke wieder zurück. Berührt dagegen ein Mensch ein ungenügend isoliertes Gerät, fließt durch seinen Körper ein mehr oder weniger großer Strom (= Fehlerstrom) zur Erde. Es gibt eine Differenz zwischen zu- und abfließendem Strom. Ein FI-Schutzschalter „bemerkt“ eine solche Differenz und schaltet den überwachten Stromkreis in Sekundenbruchteilen ab.

i FI-Schutzschalter sind unverzichtbar, wenn ...

- ... Wasser und Strom miteinander in Kontakt kommen können, z. B. im Bad, der Waschküche oder anderen Feuchträumen, bei Pumpen von Aquarien oder am Gartenteich;
- ... das Risiko hoch ist, dass Stromleitungen beschädigt werden, etwa bei Rasenmähern oder elektrischen Heckenscheren;
- ... ein Benutzer, z. B. ein Kind im Kinderzimmer, die Gefahren des Stroms nicht einschätzen kann.

Deshalb:

Lassen Sie einen FI-Schutzschalter wo immer möglich installieren. Das ist auch nachträglich machbar. Überprüfen Sie mindestens alle sechs Monate durch Drücken der Prüftaste, ob der Schalter noch funktioniert. Andernfalls droht ein Verkleben der Kontakte, so dass der Schalter im Fehlerfall nicht mehr auslöst.

i Tipp:

FI-Schutzschalter gibt es in mehreren Klassen. Ideal für zu Hause ist ein Gerät mit einem Nennfehlerstrom von 0,03 Ampere oder 30 Milli-Ampere.



Haustiere: Schnuffelchen und Hoppelchen mögen Kabel

In vielen Haushalten gehören kleine Nager wie Hauskaninchen oder Meerschweinchen zur Familie. Dass von ihnen eine technische Unfallgefahr ausgehen kann, wissen meist nur Familien, die ihren kleinen Liebling schon länger besitzen. Elektrische Leitungen üben eine besondere Anziehungskraft auf diese Tiere aus. Mit Vorliebe werden Leitungen angenagt, die an schwer zugänglichen Stellen verborgen sind, zum Beispiel hinter einem Sofa, unter einem Schrank oder hinter dem Schreibtisch. Die Leitungen werden oft nicht nur angeknabbert, sondern teilweise bis auf die Strom führenden Kupferadern abisoliert. Zum Teil werden die Kupferadern selbst aufgespleißt.

Für Menschen entsteht eine große Gefahr beim Berühren der beschädigten Stellen. Das kann leicht unabsichtlich geschehen, etwa wenn man eine beschädigte Leitung hinter einem Möbelstück hervorzieht oder kleine Kinder die beschädigten Stellen berühren. Zudem kann der erhöhte Widerstand einer beschädigten Leitung eine Brandgefahr bedeuten.

Was hilft?

- ▶ Lassen Sie einen FI-Schutzschalter installieren. (Mehr dazu auf Seite 16).
- ▶ Lassen Sie beschädigte Leitungen sofort austauschen.
- ▶ Gestalten Sie Ihre Wohnung „nagersicher“. Verlegen Sie zum Beispiel Leitungen am Boden in einem Kabelkanal oder Leerrohr. Ein flexibles Leerrohr kann dabei durchaus dekorativ wirken.
- ▶ Achtung: Auch an Telefonleitungen oder Computerkabeln knabbern Hase oder Kaninchen herum.
- ▶ Schließen Sie Ihr Arbeitszimmer ab.



Tipp:

Wie bekommt man ein Kabel, das an den Enden Stecker und Gerät hat, in das Leerrohr? Ein flexibles Leerrohr (in jedem Baumarkt erhältlich) vorsichtig mit einem Messer längs aufschlitzen und das Kabel hineindrücken. Das Leerrohr schließt sich von allein wieder.



Haushaltschemikalien

Kalk entfernen, Backofen reinigen oder die Badewanne auf Hochglanz bringen: Bei vielen Arbeiten im Haushalt sind Haushaltschemikalien dabei – zumindest dann, wenn es keine biologischen Alternativen gibt.

Bei unsachgemäßem oder leichtsinnigem Umgang können die Chemikalien schnell zur gesundheitlichen Gefahr werden.

Doch es gibt Alternativen: Kaufen Sie Produkte, die keine Gefahrstoffe oder nur solche mit einem geringen Gefährdungspotenzial enthalten. Informationen geben die Gefahrensymbole auf der Verpackung. Produkte mit dem Umweltzeichen „Der Blaue Engel“ oder ähnlichen Gütesiegeln gelten als schadstoffarm.

Beispiele für Alternativen









- ▶ Toilettenbürste und Essig reinigen das WC gründlicher als WC-Beckensteine oder WC-Duftspüler. Ausreichendes Lüften ersetzt zwar nicht den Citrus-Duft, sollte jedoch genügen.
- ▶ Desinfektionsreiniger sind im Haushalt überflüssig, außer bei hoch ansteckenden Krankheiten, zum Beispiel Scharlach.
- ▶ Essig- oder Zitronensäure sind eine gute Alternative zu Kalklösern.
- ▶ Saugglocke, Spirale oder Druckluftpumpe sind im Kampf gegen verstopfte Abflüsse oder verstopfte Rohre eine echte und zudem preiswerte Alternative zu Rohrreinigern.
- ▶ Microfasertuch und heißes Wasser können Fenster- und Glasreiniger ersetzen.



Spezielle Gefahrensymbole auf den Behältern warnen vor möglichen Risiken. Ab 2009 treten im Rahmen des „Globally Harmonised System“ (GHS) neue Piktogramme (roter Rahmen mit schwarzem Warnhinweis) an die Stelle der bis dahin gebräuchlichen gelben Symbole.

Die früheren Symbole dürfen innerhalb bestimmter Übergangsfristen noch verwendet werden. Die folgende Übersicht zeigt daher sowohl die neuen als auch die früher gebräuchlichen Gefahrensymbole. Hinweis: Die Signalwörter und Gefahrenhinweise sind freie Übersetzungen der englischen Begriffe, keine offiziellen Bezeichnungen.

Gefahrensymbole und was sie bedeuten:

GHS-Symbol			
Original-Bezeichnung nach GHS	Flame	Flame over circle	Skull and crossbones
Signalwort	Gefahr	Gefahr	Gefahr
Gefahrenhinweis	Leicht-/ Hochentzündlich	Brand- fördernd	Giftig/Sehr giftig
bisher gebräuchliches Symbol	 		 
Produktbeispiel/e	Leichtentzündlich: „Nitroverdünnung“. Hochentzündlich: Flüssiggas, Spraydosen mit Propan/ Butan.	Natriumchlorat (Unkrautvernichtungsmittel).	Giftig: Nitrobenzol, Phenol, Methanol. Sehr giftig: Cyanwasserstoff.



GHS-Symbol			
Original-Bezeichnung nach GHS	Corrosion	Health hazard	Exclamation mark
Signalwort	Gefahr	Gefahr	Achtung
Gefahrenhinweis	Ätzend	Gesundheits-schädlich	Gesundheits-gefährdend
bisher gebräuchliches Symbol			
Produktbeispiel/e	Natriumhydroxid in Rohrreinigern, Natriumhypochlorit in Sanitärreinigern und Schimmelvernichtern, Ameisensäure in Entkalkern.	Toluol	Aceton

³⁾ Die Zuordnung des neuen GHS Health hazard zum früheren Xn-Symbol ist nicht zwingend. Das Xn-Symbol kann auch dem Zeichen „Exclamation mark“ zugeordnet werden.

Hautschutz

Beim Handspülen von Geschirr oder beim Hausputz ist häufiger Kontakt mit Wasser und Putzmitteln unvermeidbar. Dabei verliert die Haut Fette und feuchtigkeitbindende Inhaltsstoffe. Die Haut wird trocken, rissig und schuppig, verliert allmählich ihre Schutzfunktion als äußere Barriere gegen Keime und entzündet sich.

Haushaltshandschuhe, die innen mit Baumwolle beschichtet sind, schützen die Haut bei Feucharbeiten und beim Hantieren mit Reinigungsmitteln.

Nach der Arbeit sollten Sie die Hände mit einer ph-neutralen Seife und mit einer rückfettenden Hautpflegecreme behandeln.

Aufbewahrung von Haushaltschemikalien

Bewahren Sie Haushaltschemikalien immer in den Originalbehältern mit Beschriftung auf – nie in Gefäßen wie zum Beispiel Getränkeflaschen oder Marmeladengläsern. Kleine Kinder, aber auch alte Menschen können sie leicht verwechseln und schwere Vergiftungen erleiden.



Mehr Tipps zum Thema „Kinder und Haushaltschemikalien“ bieten die Broschüre und die CD-ROM „Achtung! Giftig! Vergiftungsfälle bei Kindern“. (Bezugshinweis: siehe Seite 54.)

Heben und Tragen – Bandscheiben schonen

Schon das Heben und Tragen kleiner Lasten kann die Bandscheiben erheblich belasten und schädigen (ungünstige Körperhaltung, Transport schwerer Gegenstände). Prüfen Sie, ob sich ein Gegenstand auch schieben, ziehen oder rollen lässt. In Heimwerkermärkten gibt es dafür viele Hilfsmittel wie Sackkarren oder Rollbretter.

Richtig heben

- ▶ Stellen Sie sich frontal möglichst nahe an den Gegenstand heran. Die Füße stehen mindestens hüftbreit fest am Boden, der Rücken ist gerade.
- ▶ Gehen Sie in die Hocke, die Knie sind nicht tiefer als 90 Grad gebeugt.
- ▶ Bewegen Sie den geraden Oberkörper durch Kippen des Beckens nach unten und umfassen Sie das Tragegut.
- ▶ Spannen Sie vor dem Heben die Rumpfmuskulatur an.
- ▶ Konzentrieren Sie sich auf die Last.
- ▶ Heben Sie das Gewicht gleichmäßig, möglichst nahe am Körper und mit geradem Rücken. Dabei zuerst die Beine strecken, dann den Oberkörper aufrichten.
- ▶ Beim Heben nie die Wirbelsäule verdrehen: Erst Gewicht anheben, dann den ganzen Körper drehen, dann die Last wieder absetzen.
- ▶ Tragegut mit gestrecktem Rücken in der Hocke absetzen.



Richtig tragen

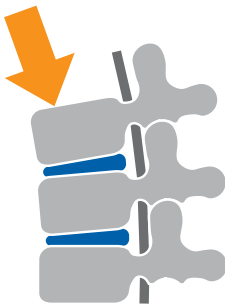
- ▶ Tragen in aufrechter Haltung: kein Rundrücken, kein Hohlkreuz.
- ▶ Tragegut symmetrisch verteilen.
- ▶ Gegenstand nahe am Körper, auf den Schultern oder dem Rücken tragen.
- ▶ Pausen einlegen, Gewicht zwischendurch abstellen, evtl. mehrmals gehen.
- ▶ Hilfsmittel verwenden, zum Beispiel Sackkarren, Rollbretter oder Tragegurte.
- ▶ Tritt- und rutschsichere Transportwege, frei von Hindernissen und gut beleuchtet.
- ▶ Schwere Lasten zu zweit tragen.



falsches Heben



richtiges Heben



runder Rücken



gerader Rücken



In der Küche

Küchen richtig planen

In der Küche spielt sich ein wichtiger Teil des Familienlebens ab. Hier wird das Mittagessen gekocht, Kuchen werden gebacken; es wird gegessen, geredet und gespielt – Familienleben eben.

Gemütlicher Wohn- und Lebensraum, aber auch funktional und sicher – diese Anforderungen sollte eine moderne Küche erfüllen. Mit der durchdachten Kombination von Einrichtung, Beleuchtung und Bodenbelag ist das gut machbar.

Denken Sie daher an diese Aspekte, wenn Sie eine (neue) Küche planen:

- ▶ genügend Abstellflächen, auf jeden Fall links und rechts neben Herd und Kühlschrank. Die Flächen sollten in Höhe und Größe aufeinander und auf Ihre Körpergröße abgestimmt sein.
- ▶ Eine erhöht eingebaute Spüle macht stehendes Arbeiten leichter. Die Oberkante des Spülbeckens sollte zwischen drei und acht Zentimeter höher sein als die restlichen Arbeitsbereiche.
- ▶ Für Arbeiten im Sitzen beträgt die richtige Arbeitshöhe 65 bis 70 Zentimeter. Das ist niedriger als der normale Küchentisch. Auf dem Arbeitsplatz sollten alle benötigten Utensilien Platz haben, damit man während der Arbeit nicht ständig aufstehen muss.
- ▶ Vorratsschränke: Ausziehbare, so genannte Apothekerschränke oder andere Schubladenschränke sind übersichtlich und ermöglichen einen bequemen Zugriff bis in die Tiefe.

- ▶ Schubläden sollten leichtgängig und gegen Herausfallen gesichert sein. Praktisch sind Softeinzug und Anschlagdämpfungssystem.
- ▶ Der optimale Griff ist gut zu umfassen und zu greifen. Man bleibt an ihm nicht hängen (Schürzenbänder, Schleifen). Ein gutes Beispiel sind Bügelgriffe.
- ▶ Helle Möbel und Wandfarben unterstützen die optimale Küchen-Ausleuchtung.



Tipps für Küchengeräte:

Ob Herd, Mikrowelle oder Kaffeemaschine: Nicht nur ein schickes Design zählt. Zur dauerhaften Freude an den Geräten gehören auch benutzerfreundliche Anzeigen (gut lesbar, leicht erkennbar, übersichtlich angeordnet) und eindeutige, zuverlässig funktionierende Signale (optisch und akustisch).

Und: Bedienelemente müssen praktisch sein – zum Beispiel der klassische Drehknopf am Herd. Er sollte:

- ▶ genügend groß und einfach zu greifen sein und
- ▶ einen Widerstand haben, der beim Drehen weder zu groß noch zu klein ist. Das probiert man am besten vor dem Kaufen aus.

Gerätegehäuse mit abgerundeten Ecken und Kanten sind leichter zu reinigen und verursachen weniger Verletzungen. Matte Geräteoberflächen sind blendfrei, oft schmutzunempfindlicher und müssen seltener gereinigt werden – drei Vorteile gegenüber spiegelnden Flächen.

Bodenbeläge

Küchenböden werden oft betreten und müssen Wasser- und Fettspritzer sowie heruntergefallene Lebensmittel aushalten. Sie sind auch Landefläche, wenn etwas zu Bruch geht. Der Bodenbelag muss deshalb strapazierfähig, hygienisch, pflegeleicht und rutschfest sein.

Fliesen sind die häufigsten Bodenbeläge. Sie sind formbeständig und fest gegenüber Wasser, Lösungsmittel, Abrieb und Druck. Kleine Formate bieten durch den größeren Fugenteil eine höhere Rutschfestigkeit. Fliesen sind allerdings nicht schallschluckend und fühlen sich hart und kalt an.

Linoleum ist ein ebenfalls widerstandsfähiger Bodenbelag, zudem elastisch, Wärme dämmend, trittsicher und lichtecht. Allerdings kann Linoleum verrotten, sobald Wasser in das Spezialgewebe dringt. Deshalb darf Linoleum zwar feucht, aber nicht nass gewischt werden.

Vinyl- oder PVC-Böden sind pflegeleicht, komfortabel und preiswert. Sie finden sich deshalb sehr häufig als Bodenbelag in der Küche wieder.

Laminat wirkt freundlicher und wärmer als Fliesen, ist aber auch anfälliger, z. B. gegen Kratzer. Es darf nur feucht gewischt werden, niemals nass.

Beleuchtung

Die verschiedenen Plätze in der Küche brauchen:

- ▶ Allgemeinbeleuchtung,
- ▶ Arbeitsplatzbeleuchtung und
- ▶ arbeitsplatzorientierte Allgemeinbeleuchtung.

Allgemeinbeleuchtung

An der Küchendecke sind idealerweise mehrere Leuchten mit mittlerer bis kleiner Leistung verteilt, die an Größe und Grundriss der Küche angepasst sind. Das Licht sollte sich direkt und breit strahlend verteilen. Helle Wände, Möbelfronten und Decken unterstützen diesen Effekt.

Arbeitsplatzbeleuchtung

Einzelne Lampen, flache Speziallampen oder auf Schienen angebrachte Lampen beleuchten die Arbeitsflächen. Die meistens an der Unterseite der Oberschränke angebrachten Lampen sollten möglichst hell sein, blendfrei angebracht werden und die Arbeitsfläche direkt beleuchten.

Arbeitsplatzorientierte Allgemeinbeleuchtung

Decken- oder auch Wandleuchten beleuchten größere Arbeitsflächen, über denen keine Oberschränke angebracht sind.

Der Essplatz sollte so hell sein, dass der Tisch und auch die Farben der Speisen gut zu erkennen sind. Geeignet sind Hängeleuchten, die etwa 60 Zentimeter über der Tischplatte platziert werden sollten.



Sicher leben in der Küche

Sichere Geräte hin, optimale Beleuchtung her: Oft sind es die kleinen Unaufmerksamkeiten, die Unfälle verursachen. Zum Beispiel:

- ▶ Wenn der volle Einkaufskorb oder die Getränkebox schnell in der Küche abgestellt wird, weil ein Kind gerufen hat. Bei der Rückkehr in die Küche sind Korb oder Box oft vergessen – und werden so zur riskanten Stolperfalle.
- ▶ Wenn man an einem Tisch- oder Stuhlbein „hängen bleibt“, weil man schnell aufspringt – zum Beispiel, um die Milch am Überkochen zu hindern.

Hantieren, Kochen, Backen, Waschen, Bügeln

Allerschneider, Messer oder Dosenöffner sind ganz alltägliche Dinge. Sie können aber auch die Ursache für gefährliche Schnittverletzungen sein.

Schnittverletzungen vorbeugen

- ▶ Benutzen Sie den Allerschneider nur mit Resthalter. Legen Sie das Schneidgut an der Schlittenrückwand an und halten Sie es mit dem Daumen gut fest. Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn Sie nichts mehr schneiden. Greifen Sie nie in die laufende Maschine.
- ▶ Stellen Sie Ihr Gerät auf eine große, stabile und standfeste Aufstellfläche. Sorgen Sie für Freiraum rund um den Allerschneider: Geräte oder Möbelteile dürfen das Schneiden nicht behindern.
- ▶ Für jede Schneidarbeit und für jedes Schneidgut gibt es unterschiedliche Messer (Klingenform und Schneide). Im Allgemeinen gilt: Je feiner das Schneidgut, desto kleiner das Messer. Verwenden Sie die Messer nur ihrer Bestimmung entsprechend.
- ▶ Ein feuchtes, unter das Schneidbrett gelegtes Geschirrhandtuch sorgt dafür, dass nichts wegrutscht.
- ▶ Ersetzen Sie alte, abgenutzte Messer durch neue. Achten Sie dabei auf eine ergonomische Griffgestaltung und darauf, dass Sie sofort einen deutlichen Unterschied zwischen Klinge und Griff erkennen können. Solche Messer bieten mehr Halt und verhindern, dass die Hand zur Schneide hin abrutscht und verletzt wird.
- ▶ Der ideale Messergriff ist aus Kunststoff.
- ▶ Schärfen Sie stumpfe Messer umgehend, sonst kostet die Schneidarbeit einfach zu viel Kraft. Das Verletzungsrisiko steigt ebenfalls, denn mit einem stumpfen Messer rutschen Sie leichter ab.



- ▶ Bewahren Sie Messer entweder in einem Messerblock oder, in der passenden Schutzhülle, in einer Schublade auf. Da Messerblöcke im Inneren schlecht zu reinigen sind, bieten die Einsteckplätze gute Nährböden für Mikroorganismen. Es gibt Blöcke, die man zur Reinigung auseinanderklappen kann.
- ▶ Dosenöffner sollten exakt schneiden und abgerundete, entgratete Kanten hinterlassen, damit Sie sich weder an der geöffneten Dose noch am Deckel verletzen.
- ▶ Kehren Sie zerbrochenes Glas am besten mit Besen, Kehrschaufel und Handfeger auf. Zum Entfernen von kleinen Splittern ist der Staubsauger die beste Wahl. Greifen Sie nicht zum Lappen: Selbst winzige Glassplitter verursachen schmerzhafteste Schnittverletzungen.
- ▶ Geschirrspülmaschine: Stellen Sie Messer und Gabeln mit der Spitze nach unten in den Besteckkorb.

Verbrennungen und Verbrühungen

Erste Hilfe: Kühlen Sie eine verbrannte oder verbrühte Hautstelle sofort einige Minuten unter fließend kaltem Wasser.

Verbrennungen vorbeugen

- ▶ Versenkbare Drehknöpfe verhindern, dass eine Herdplatte aus Versehen angeschaltet wird.
- ▶ Optische Signale auf dem Kochfeld zeigen an, ob und auf welcher Platte Restwärme vorhanden ist.
- ▶ Induktionsherde sind bei neuen Küchen eine gute Wahl: Auf diesen Herden werden nur die Töpfe heiß, nicht die Kochplatten.
- ▶ Lassen Sie einen neuen Backofen möglichst in einen Hochschrank einbauen. Der Backofen lässt sich dann einfacher bedienen. Er sollte beim Einbau auf die Körpergröße der Person eingestellt sein, die ihn am häufigsten benutzt.



Verbrühungen vorbeugen

- ▶ Heißer Dampf kann die Haut schwer verletzen. Töpfe oder der Wasserkocher sollten deshalb so geöffnet werden, dass der Deckel vom Körper und speziell vom Gesicht abgewendet ist.
- ▶ Topflappen oder Küchenhandschuhe nicht vergessen.
- ▶ Die elektrische Zuleitung von Wasserkocher, Kaffeemaschine, Fritteuse & Co. sollte nicht zu greifen sein – vor allem nicht von Kindern.
- ▶ Stellen Sie die Geräte so sicher auf, dass sie nicht heruntergezogen oder umgestoßen werden können.

Bränden vorbeugen

- ▶ Schalten Sie Bügeleisen, Heizkissen oder Heizlüfter ab, wenn Sie sie nicht mehr brauchen.
- ▶ Achten Sie darauf, dass Heizlüfter weit genug entfernt sind von brennbaren Materialien, etwa von Gardinen.
- ▶ Beachten Sie die maximale Betriebsdauer pro Nutzung bei Elektro-Kleingeräten (steht in der Gebrauchsanleitung).

Ein Feuerlöscher sollte in keinem Haushalt fehlen. Er muss alle zwei Jahre auf seine Funktionstüchtigkeit hin überprüft werden. Jedes Familienmitglied, auch größere Kinder, sollte den Feuerlöscher bedienen können.

Wenn doch ein Brand ausgebrochen ist

- ▶ Ruhe bewahren. Gerade Kindern geben Sie Sicherheit, wenn Sie ruhig und überlegt handeln.
- ▶ Brand melden. Feuerwehr (112) auch bei kleinem Brand rufen oder rufen lassen. Weitere Bewohner (falls vorhanden) des Hauses alarmieren.
- ▶ In Sicherheit bringen. Brennenden Raum verlassen, Türen schließen. Im Brandfall niemals den Fahrstuhl benutzen. Er könnte stecken bleiben: Erstickungsgefahr!
- ▶ Löschversuch unternehmen. Versuchen Sie, einen kleinen Brand selbst zu löschen. Setzen Sie sich dabei aber keiner Gefahr aus und betreten Sie einen verqualmten Raum nicht mehr. Benutzen Sie für einen effektiven Löschversuch den Feuerlöscher.

Denken Sie daran:
Einen Fettbrand nie mit Wasser löschen, sondern mit einer (Lösch-)Decke oder mit dem Pfannendeckel ersticken.



Mit Kindern wohnen

Badezimmer

Heißes Wasser

- ▶ Kinderhaut ist wesentlich empfindlicher als Erwachsenenhaut – und selbst die trägt schon Verbrennungen dritten Grades davon, wenn eine 54 Grad Celsius heiße Flüssigkeit nur dreißig Sekunden auf die Haut einwirkt! Das erklärt, warum bei Kindern schon eine Kaffeetasse mit heißer Flüssigkeit ausreicht, um dreißig Prozent der Hautoberfläche zu verbrühen.

Baden

- ▶ Ein auf 37 Grad Celsius eingestellter Temperaturbegrenzer für Heißwasser verhindert Verbrühungen.
- ▶ Babys baden am besten bei 38 Grad Celsius. Bevor das Baby in die Wanne gesetzt wird, sollte die Wassertemperatur mit dem Thermometer und zusätzlich mit der Haut des Unterarms (von Papa oder Mama!) geprüft werden.
- ▶ Sitzt das Baby erst einmal in der Wanne, darf kein heißes Wasser mehr zugefügt werden.
- ▶ In der Kinderbadewanne oder im Kinderwannen-Aufsatz für die große Badewanne sollte eine rutschsichere Einlage liegen. Kinderwannen-Aufsätze sollten weder wackeln noch kippen oder abrutschen.
- ▶ Gefährlich sind Baby-Badesitze, in denen das Kind in der großen Badewanne schwimmen kann: Das Kind kann mit dem Sitz umkippen und ertrinken, wenn es ohne Aufsicht ist.

Niedrigwasser – warum es für Kleinkinder so gefährlich ist

Kinder bis etwa zum dritten Lebensjahr können in nur wenige Zentimeter tiefem Wasser ertrinken. Deshalb dürfen Kleinkinder, auch wenn sie schon sitzen können, niemals unbeaufsichtigt baden: Bereits nach drei Minuten unter Wasser drohen bleibende Gehirnschäden. Die Zeitspanne zwischen Leben und Tod beträgt nur vier Minuten.



- ▶ Kleine Kinder unternehmen keine Selbstrettungsversuche. Dass heißt, es gibt kein hörbar lautes, warnendes Platschen, das die Eltern alarmieren könnte: Kleinkinder ertrinken nahezu geräuschlos. Der Tod durch Ertrinken ist eine der schnellsten und leisesten Todesarten im Kindesalter.
- ▶ Positionieren Sie Badetücher, Windeln oder Kleidung, die nach dem Baden benötigt werden, vorher nahe der Wanne. Zum gefährlichen Alleinbaden des Kindes, während ein Elternteil die nötigen Siebensachen zusammensucht, kommt es dann gar nicht erst.
- ▶ Elektrische Geräte, zum Beispiel ein Fön, sollten vorher weggeräumt werden.
- ▶ Auch ältere Kinder sollten nicht alleine baden, weil sie selbständig den Wasserhahn aufdrehen und sich am ausströmenden heißen Wasser verbrühen können.

**Tipps:**

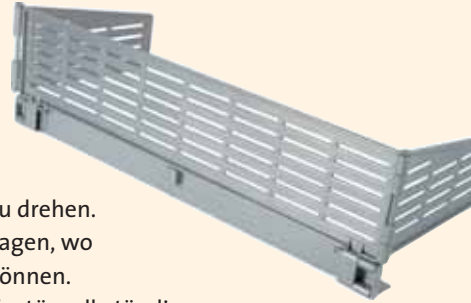
Scheren, Nagelfeilen oder Kosmetika gehören nicht in Kinderhände. Der Badezimmerschlüssel sollte entweder abgezogen oder im Schloss gesichert werden.

Küche

Die Küche ist ein faszinierender, aber auch gefährlicher Raum. Hier wird mit geheimnisvollen Instrumenten gearbeitet, es kocht und brodelt. Das zieht neugierige Kinder magisch an. Unter Aufsicht können Kinder in der Küche auch viel lernen, Spaß haben und mitmachen. Doch: nie alleine! Das gilt besonders für Kinder unter drei Jahren. Sie sind noch zu klein, um auf den Herd schauen zu können. Sie verlassen sich daher allein auf ihren Tastsinn, um herauszufinden, wo Gerüche und Geräusche herrühren. Dabei können sie sich leicht verbrennen. Mit einigen relativ einfachen Mitteln können Gefahren gemindert werden.

Herd

- ▶ Ein Herdschutzgitter verhindert, dass das Kind sich an heißen Töpfen auf dem Herd verbrennt oder einen mit heißer Speise gefüllten Topf zu sich herunterzieht.
- ▶ Sicherer ist es, nur auf den hinteren Platten zu kochen und Stiele (Bratpfanne etc.) nach hinten zu drehen. Sie sollten auch nicht über die Herdkante hinausragen, wo tastende Kinderhände sie leicht herunterziehen können.
- ▶ Ein Herdtürstopp verhindert, dass das Kind die Ofentür selbständig aufmacht.
- ▶ Eine Schutzvorrichtung an den Herdplattenreglern oder versenkbare Herdplattenregler verhindern, dass ein Kind den Herd anmacht.



Kabel und Elektrogeräte

- ▶ Kinder im Krabbelalter ziehen gern an herabhängenden Kabeln von Elektrogeräten. Herumliegende Kabel fordern sie zum Knabbern heraus. Schützend wirken Kabelhalter (Sicherung von Kabeln) und Kabelschläuche, in die Kabel verbannt werden.
- ▶ Wasserkocher und Kaffeemaschinen sollten mit aufgerolltem Kabel so weit wie möglich an der Wand stehen, damit Kinder die mit heißer Flüssigkeit gefüllten Geräte nicht zu sich herunterziehen können.
- ▶ Kleine technische Geräte wie Toaster oder elektrisches Messer sollten konsequent ausgestöpselt und nach Gebrauch weggeräumt werden. Bei Geräten, die ständig auf der Küchenzeile stehen, empfiehlt es sich, die elektrische Zuleitung stolperfrei und für Kinderhände unerreichbar anzubringen.
- ▶ Heißes Fett verursacht schwerste Hautverletzungen. Deshalb muss eine Fritteuse standsicher aufgestellt, das Kabel für Kinderhände unerreichbar sein.

Haushaltschemikalien

- ▶ Haushaltschemikalien stehen sicher in einem Oberschrank – dort können Kleinkinder sie nicht erreichen. Einige Hersteller von Küchenmöbeln bieten verschließbare Gitterkörbe an, in denen Chemikalien sicher auf ihren Einsatz warten.
- ▶ Sicherheitsverschlüsse von Haushaltschemikalien verschleifen leicht. Stellen Sie daher auch diese Mittel am besten in den Oberschrank.
- ▶ Chemikalien gehören nicht in Gefäße, die Kindern vertraut sind, zum Beispiel in Saftflaschen oder Marmeladengläser.

Messer, Gabel, Schere, Licht ...

- ▶ Ein Schubladenschutz sichert Schubladen mit Messern, Scheren, Korkeziehern und anderen scharfen oder spitzen Gegenständen.
- ▶ Kleine Kinder dürfen nicht mit offenem Feuer, Kerzen oder Streichhölzern allein gelassen werden. (Mehr zum Thema Feuer auf Seite 46).



Hochstühle

Hochstühle bergen zwei Risiken: Das Kind kann aus dem Stuhl herausfallen und der Stuhl kann kippen, wenn sich ein Kind zum Beispiel im Sitzen mit den Beinen vom Tisch abstößt.

Deshalb muss ein Hochstuhl sicher stehen (schon beim Kauf darauf achten). Empfehlenswert sind mitwachsende Modelle. Ein Schritt- und Hüftgurt hindert das Kind daran, aufzustehen und aus dem Hochstuhl zu stürzen. Da Kinder beim Klettern sehr erfinderisch sind, sollten sie nicht unbeaufsichtigt im Hochstuhl sitzen.

Und dann noch:

Waschmaschine, Wäschetrockner oder Tiefkühltruhe laden zum Hineinklettern ein. Die Türen dieser Geräte müssen stets verschlossen sein, denn wird ein Kind darin eingeschlossen, kann es sich nicht selbst befreien. Das Kind kann ersticken.

Fenster, Treppen, Balkone, Türen

Fensterstürze, Balkonstürze

Manches Kleinkind hat Glück und überlebt einen Sturz aus dem Fenster und vom Balkon selbst aus großer Höhe. Meistens aber führen diese Stürze zu schwersten Verletzungen. Deshalb sollte alles, worauf Kinder herumklettern, aus der Nähe des Fensters verbannt werden – etwa Stühle, Sessel, Regale oder Tische.

Vertikale Stäbe, Abstand höchstens neun Zentimeter – wenn Ihr Balkongeländer so gebaut ist, haben Sie schon viel für die Sicherheit von Kleinkindern getan.

Wichtig ist aber auch, dass ein Kind das Geländer nicht erklimmen kann. Verzichten Sie daher möglichst auf Kletterhilfen wie Getränkeboxen oder große Blumenkübel auf dem Balkon. Und auch wenn es lästig ist: Bewahren Sie Balkonmöbel möglichst im Haus oder in der Wohnung auf.

Tipp: Eine einfache Barriere sind Blumenkästen, die innen an das Balkongeländer gehängt werden. Das Kind findet dann kaum Halt zum Klettern.

Schützend wirken auch Sicherheitssperren, die dafür sorgen, dass Balkontür und Fenster sich nur einen Spalt breit öffnen lassen. Manche Konstruktionen verhindern außerdem, dass Türen oder Fenster zufallen – das Risiko sinkt, dass sich das Kind die Finger einklemmt. Die Sicherungen lassen sich leicht wieder aushaken.

Treppen

Ein stabil verankertes, mindestens 65 cm hohes Schutzgitter an den Treppen-Enden sorgt dafür, dass Kleinkinder die Treppe nicht allein erobern und dann herunterfallen. Aber: Diese Schutzgitter sind nur etwas für Kinder bis etwa zum zweiten Geburtstag. Ältere Kinder können an ihnen hochklettern und dann doch die Treppe herunterstürzen – aus noch größerer Höhe.

Türen ...

... schlagen nicht mehr mit Wucht zu, wenn Sie zuvor ein längs zusammengekommenes Tuch (Küchenhandtuch, Stoffwindel) um das Türblatt herum um die Türgriffe legen. Ebenso effektiv: Das so gefaltete Handtuch einfach über das Türblatt legen.



Wenn Sie den Türschlüssel abziehen und auf den Türrahmen legen, kann Ihr Kind sich nicht allein in einem Raum einsperren – oder Sie von außen einsperren! Praktisch sind Schlüsselhalter. Sie vereiteln ein Umdrehen des Schlüssels im Schloss. Fürchten Sie bei jedem wilden Kinderspiel um Ihre Glastüren? Dann kennzeichnen Sie sie mit bunten Bildern oder Aufklebern. Hilfreich ist eine große Klebefolie, die über die gesamte Glasfläche geklebt wird.

Kinderzimmer

Das Bett

Ein gutes Gitterbett steht stabil und hat ausreichend hohe Schutzgitter. Der Abstand zwischen den Stäben des Bettchens sollte maximal zwölf Zentimeter betragen. Vorhänge mit Kordeln oder Schnüren sollten vom Bett aus nicht zu erreichen sein.

„Plötzlicher Kindstod“ ...

... nennt man den völlig unvorhersehbaren Tod eines gesunden Kindes (jünger als ein Jahr) während des Schlafs.



Schutz vor dem plötzlichen Kindstod:

Kinder im ersten Lebensjahr sollten stets **in Rückenlage schlafen**. Bauch- und Seitenlage erhöhen das Risiko für den plötzlichen Kindstod erheblich. Kopfkissen, dicke Decken, Windeln, Stofftiere und Spielzeug gehören nicht ins Babybett. Sie können über den Kopf des Kindes rutschen und es ersticken. Ideal ist ein Schlafsack. Er verhindert Freistrampeln – das Baby bleibt gewärmt, ohne dass ihm eine Decke über den Kopf rutschen könnte. Die ideale Raumtemperatur im Schlafzimmer beträgt 18 Grad Celsius. In dem Raum, in dem das Kind schläft, ist Rauchen tabu!



Wickeltisch

Eigentlich braucht niemand einen Wickeltisch, denn am sichersten wird ein Baby auf dem Fußboden gewickelt, weil ...

- ... es dort nicht herunterstürzen kann, egal wie quirlig oder mobil es ist,
- ... der Fußboden keine Kanten hat, an denen sich das Kind den Kopf anstoßen kann,
- ... auf dem Fußboden genug Platz ist, um Wickeln und Turnen harmonisch ineinander übergehen zu lassen.

In Deutschland werden Babys und Kleinkinder aber traditionell auf dem Wickeltisch gewickelt.

Das geht mit Sicherheit besser, wenn der Wickeltisch ...

- ... schön groß (am besten 70 cm x 80 cm) und schön hoch (mindestens 1,20 m) ist;
- ... an allen Ecken abgerundet ist;
- ... gut ausgeleuchtet ist, ohne das Baby zu blenden.

Mit einem Wickeltisch, den Sie in eine Raumecke stellen, sichern Sie das Kind schon an zwei Seiten gegen einen Sturz ab. Teppiche, die um den Wickeltisch herum gelegt werden, schützen zusätzlich vor Sturzverletzungen. Dennoch: Ein Sturz aus einer Höhe von 1,20 Metern ist für ein Baby auf jeden Fall fatal.

„Immer eine Hand am Kind ...“

Legen Sie vor dem Wickeln alles Nötige in Griffweite und versuchen Sie, wie beim Baden, immer „eine Hand am Kind“ zu lassen. Das ist auch bei Babys wichtig, die sich noch nicht selbständig drehen: Sie können vom Wickeltisch fallen, wenn sie tüchtig zappeln. Selbst Neugeborene darf man nicht alleine auf dem Wickeltisch lassen. Wenn das Telefon läutet oder es an der Haustür klingelt, nehmen Sie das Kind mit oder legen Sie es auf den Boden (Teppich oder Teppichboden). Oder: Ignorieren Sie das Telefon – das Kind ist wichtiger!

Schnuller und Schnullerketten

Schnuller sollten regelmäßig ausgekocht und auf Beschädigung bzw. Abnutzung geprüft werden. Die Angst vor **Fehlbildungen** des Kiefers ist bei ständigem Saugen berechtigt. Ebenso schädigt Dauernuckeln süßer Säfte die Zähne und unterstützt die Bildung von Karies.



Flaschensauger sind ein schlechter Schnullerersatz, denn durch heftiges Ansaugen kann sich der Sauger von der Kapsel lösen und eine **Erstickengefahr** darstellen.

Schnullerketten sollten höchstens 22 Zentimeter lang sein. Verlängern ist tabu: Nahezu alle Strangulationen durch Schnullerketten geschahen mit selbstgebauten Exemplaren.

Die Schnullerkette sollte **direkt an der Kleidung des Kindes befestigt sein** und nicht am Gitterbett. Auch daran kann sich das Kind strangulieren. Im Bett, in der Wiege oder im Laufstall braucht das Kind keine Schnullerkette.

Spielzeug

Wer von Anfang an auf sicheres und langlebiges Spielzeug achtet, hat länger Freude daran. Spielzeug mit scharfen Kanten oder herausstehenden Spitzen bleibt im Geschäft, ebenso wie Spielsachen, von denen sich kleine Teile lösen können oder deren Batteriefach sich leicht öffnen lässt. Kinder unter drei Jahren können an den Kleinteilen, Batterien oder Knopfzellen ersticken.

Metallspielzeug ist ebenfalls ungeeignet: Wenn es rostet, entstehen scharfe Kanten, an denen sich die Kinder schneiden können. Eine hilfreiche Orientierung ist der Warnhinweis auf der Packung: „Nicht für Kinder unter 36 Monaten“ oder eine ähnliche Formulierung.

Schützen Sie Ihr Kind auch vor Weichmachern und anderen giftigen Bestandteilen im Spielzeug. (Mehr Infos: Siehe Seite 54.)

Lautes Spielzeug ist Gift für Kinderohren. Durch anhaltende Lärmbelastung kann das kindliche Innenohr dauerhaft geschädigt werden. Verzichten Sie deshalb, auch im Interesse Ihrer eigenen Nerven, auf laute Spielzeughandys oder Knallpistolen.



Buchtipps zum Thema Hören:

UPSI und der laute Seebär – Vorlesebuch der Unfallkasse Berlin und der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH). Bezugsquelle siehe Seite 54.

i Tipp: Achten Sie beim Kauf von Spielwaren auf das **CE-** und das **GS-Zeichen**. Spielwaren, die das „**Spiel gut**“-Logo tragen, haben einen hohen erzieherischen Spielwert.

Gehfrei und Lauflernhilfen

Diese Geräte sind riskant: Ein Kind kann darauf bis zu **zehn Stundenkilometer** schnell werden – aber leider nicht angemessen bremsen. Schnell ist ein Unfall passiert, etwa auf einer ungesicherten Treppe.

Das Gehfrei verbessert die motorische Entwicklung eines Kindes nicht. Im Gegenteil: Kinder, die regelmäßig die Lauflernhilfe benutzen, haben eine zum Teil verzögerte und veränderte Entwicklung ihrer Motorik. Konkret: **Eine Lauflernhilfe bietet keinen Nutzen**, das Kind lernt das Laufen nicht schneller – lebt aber mit einem **erhöhten Unfallrisiko**.

Rutschauto

Schon zehn Monate alte Kinder sind bereits mit einem Rutschauto unterwegs – und das recht schnell. Sichern Sie daher Treppen mit einer Barriere, damit das Kind samt Rutschauto nicht in voller Fahrt die Treppe herunterfällt. Draußen sollte das Kind nicht ohne Aufsicht fahren und abschüssige Gartenwege oder Garageneinfahrten meiden.

Weitere Tipps bietet die kostenlose Broschüre „Mobile Kinder“ (siehe Seite 54).

Kinderkleidung

Kinderkleidung sollte pflegeleicht sein und den Witterungsbedingungen entsprechen. Wichtig ist auch, dass die Kleidung atmungsaktiv, nicht oder schwer entflammbar ist und möglichst wenig Schadstoffe enthält.

Als Faustregel für **Säuglingskleidung** gilt: **Dem Kind immer ein Kleidungsstück mehr anziehen, als man selbst benötigt**. Für alle Altersgruppen gilt, dass an den Kapuzen keine Kordeln sein dürfen: An ihnen haben sich bereits mehrere Kinder erhängt oder stranguliert.

Kinderfüße wachsen schnell. Alle zwei bis vier Monate ist die nächste Schuhgröße erreicht. **Ein Kinderschuh sollte deshalb immer zwölf Millimeter länger sein als der Fuß und auch in der Breite passen**. Kinderschuhe sollten im Fachgeschäft gekauft werden. Dort ist eine relativ genaue Messung der Kinderfüße möglich.

Barfußlaufen ist für die Füße die gesündeste Fortbewegungsart. Falls Temperatur oder Beschaffenheit des Fußbodens kein Barfußlaufen zulassen, sind Stoppersocken eine gute Alternative zu bloßen Füßen.



Tipps

- ▶ Befestigen Sie Regale und andere Möbel, auf die Kinder gerne klettern, sicher an der Wand.
- ▶ Checken Sie kurz die Wohnung Ihrer Gastgeber, wenn Sie sie mit Ihren Kindern besuchen. Ältere Menschen oder Kinderlose wissen nicht immer um die Gefahren von herumstehenden Medikamenten oder Reinigungsmitteln. Achten Sie im Sommer auch auf Gefahren im Garten, zum Beispiel auf den Gartenteich oder den Swimmingpool Ihrer Gastgeber oder der Nachbarn.
- ▶ Einigen Sie sich vor einer Feier, wer auf die Kinder aufpasst. Sonst verlässt sich einer auf den anderen.



Restliche Wohnung

Vor Krabbelkindern ist fast nichts sicher. Machen Sie Ihre Wohnung fit für Kleinkinder, indem Sie einen Rundgang auf allen Vieren unternehmen: Sie sehen dann die Wohn-Welt aus Kinderhöhe und entlarven sofort potenzielle Gefahrenquellen.

Steckdosen

Kleine Kinder erkennen Gefahren am besten, wenn sie sie hören, sehen oder anfassen können. Elektrischer Strom erfüllt keine dieser Kriterien. Sichern Sie Steckdosen deshalb durch einen speziellen Steckdosenschutz mit eingebautem Verschlussmechanismus.

Erste Wahl – aber nachträglich sehr aufwändig und nur von einer Fachkraft einzubauen – sind komplette Kinder-Schutzsteckdosen unter Putz. Bei ihnen schließen sich die Löcher der Dose automatisch, sobald der Stecker aus der Steckdose gezogen wird. Auch Mehrfach-Tischsteckdosen gibt es mit dieser Sicherungsfunktion.

Bewährt haben sich Sicherungen, die man in die Steckdose klebt und die sich nur durch eine aufgesetzte Drehbewegung mit dem Stecker öffnen lassen. Da der Kleber aber relativ schnell seinen Dienst versagt, sollten Sie diese Steckdosensicherungen regelmäßig überprüfen. Einige Hersteller bieten mobile Steckdosensicherungen zum Einschrauben an.

Sehr guten Schutz bietet auch ein FI-Schutzschalter, der bei einem Fehlerstrom den Stromkreis in Bruchteilen von Sekunden unterbricht (siehe Seite 16).

Feuerzeug, Streichhölzer, Kamine, Kerzen

Unbeaufsichtigte Kinder haben in der Nähe von Feuer nichts zu suchen. Gleichzeitig übt Feuer aber auf Kinder eine magische Faszination aus. Machen Sie daher Ihre Kinder Schritt für Schritt mit dem heißen Element vertraut, indem Sie sie z. B. unter Ihrer Aufsicht ein Streichholz anzünden lassen. Mit einem speziellen Spiel (siehe Seite 54) lernen Kinder ab fünf Jahren, sicher mit Feuer umzugehen.

Wie beim Kochen sind Sie auch im Umgang mit Feuer ein wichtiges Vorbild. Wenn Sie also selbst mit den Fingern an einer brennenden Kerze hantieren, wird das Kind dieses Verhalten höchstwahrscheinlich nachahmen.



Bewahren Sie Streichhölzer und Feuerzeuge so auf, dass Kleinkinder sie nicht erreichen können. Ein Weihnachtsbaum mit echten Kerzen ist ebenso eine Gefahrenquelle wie ein herumliegendes Feuerzeug.

Zigaretten und Alkohol

Lassen Sie Alkohol, Zigaretten oder Tabletten nicht offen herumliegen oder stehen. Stellen Sie nach einer Feier Gläser mit Alkoholresten weg und leeren Sie Aschenbecher aus. Kinder sind morgens oft die ersten im Wohnzimmer und können zum Beispiel nicht wissen, dass ein Glas keinen Fruchtsaft enthält, sondern Likör. Und Zigarettenkippen stecken Kinder genauso in den Mund wie Gummibärchen. Herumliegende Tabletten sehen aus wie Bonbons. Auch Spritzbesteck zur Behandlung von Diabetes hat in Kinderhänden nichts verloren.

Ecken und Kanten

Kinder müssen die eine oder andere schmerzhaft Erfahrung machen, um daraus zu lernen. Sichern Sie Ihren Haushalt dennoch so, dass sich Kinder nicht an scharfen Ecken und Kanten stoßen können. Plastikkappen, die auf den Ecken aufgesetzt werden, sind dafür zwar ein gutes Mittel, fallen aber oft schon nach relativ kurzer Zeit ab und müssen erneuert werden.

Wichtig ist es (auch im eigenen Interesse), herausstehende Schrauben sofort zu entfernen und die Standfestigkeit der Möbel zu kontrollieren. Sichern Sie auch schwere Gegenstände, zum Beispiel Fernseher, vor dem Herabstürzen.



Kleinkram

Schließen Sie Nähutensilien, Scheren, Messer oder Nagelfeilen weg. Schubladensicherungen versperren Kinderhänden den Weg zu gefährlichem Gut.

Herumfuchteln und Rennen mit Werkzeug ist verboten. Zeigen Sie Ihren Kindern, dass sie Scheren, Messer und andere spitze Werkzeuge stets mit der Spitze nach unten in der geschlossenen Hand tragen und dabei niemals rennen sollen. Werkzeug gehört nach dem Gebrauch sofort wieder an seinen Platz.

Kinder im Laufflernalter haben keinen Respekt vor einer hübsch gedeckten Tafel – einmal ordentlich am Zipfel gezogen, macht die ganze Pracht einen scherbenreichen Abgang. Dabei können sich die Kinder mit heißem Kaffee oder Tee übergießen und schwere Brandverletzungen davontragen. Verzichten Sie daher auf Tischdecken, wenn Sie Kinder im Laufflernalter haben.

Bitte denken Sie daran:
Nur eine einzige Tasse heißen Kaffees kann rund dreißig Prozent der Körperoberfläche eines Kindes verbrühen.

Bügeln

Achten Sie beim Bügeln darauf, dass die elektrische Zuleitung des Bügeleisens sicher, stolperfrei und für Kinder unerreichbar angebracht ist. Wenn Sie beim Bügeln unterbrochen werden, etwa weil das Telefon läutet, stellen Sie das heiße Bügeleisen so ab, dass Ihr Kind es nicht erreichen oder am Kabel zu sich herunterziehen kann.

Kunststofftüten

... können Kleinkindern gefährlich werden, wenn sie sie sich über den Kopf ziehen. Mit jedem Atemzug saugt sich die Tüte fester auf das Kindergesicht, das Kind kann sich aus der luftdichten Verpackung allein nicht wieder befreien. Deshalb sollten Plastiktüten unter Verschluss gehalten oder aus dem Haushalt verbannt werden.

Insektenstiche, Vergiftungen, Ersticken

Insekten und Kinder - beide lieben Süßes. Im Sommer kann diese Gemeinsamkeit dazu führen, dass Ihr Kind von einer Wespe oder Biene gestochen wird. Um das zu verhindern, können Sie Folgendes tun:

- ▶ Entfernen Sie nach dem Eisessen unverzüglich Flecken und süße Überreste an Gesicht, Händen und Kleidern mit einem feuchten Tuch.
- ▶ Lassen Sie süße Getränke nur aus durchsichtigen Gläsern trinken.
- ▶ Oder: Flaschen mit Trinkventil.
- ▶ Oder: Strohhalme.
- ▶ Schauen Sie im Sommer vor dem Trinken immer ins Glas.
- ▶ Verwenden Sie keine Getränkedosen, weil Insekten hineinklettern können.



Was tun nach einem Insektenstich?

- ▶ Bienenstachel von einem Arzt entfernen lassen, wenn Sie darin nicht geübt sind.
- ▶ Einstichstellen kühlen (Eiswürfel, kaltes, nasses Tuch, verdünnter Alkohol).
- ▶ Mit einem Kugelschreiber einen Kreis um die rote Stelle ziehen, um zu beurteilen, ob die Rötung größer wird. Uhrzeit des Stiches notieren. Nicht kratzen.
- ▶ Bei Stichen im Mund-Rachen-Raum oder an den Lippen Eiswürfel lutschen oder, wenn kein Eis vorhanden ist, kalte Umschläge um den Hals legen. Sofort einen Arzt aufsuchen oder den Notarzt rufen (Telefon: 112).
- ▶ Bei allergischer Reaktion (z. B.: Rötung wird größer, Wasserblasen bilden sich auf der Haut, Atemnot, kalter Schweiß, Erbrechen, Bewusstlosigkeit): Notruf 112 anrufen.

Vergiftungen

Kinder zwischen dem ersten und vierten Lebensjahr können sich leicht vergiften. Sie entdecken ihre Umwelt durch Lutschen und Kauen. Dabei nehmen sie auch ihnen Fremdes in den Mund. Gefahren lauern vor allem in der Küche und im Badezimmer, im Schuppen, Hauswirtschaftsraum, Hobbykeller und Garten.

Deshalb:

Medikamente in einem verschließbaren Medikamentenschrank aufbewahren, nach der Einnahme sofort wieder wegschließen und nicht herumliegen lassen, etwa in der offenen Handtasche, auf dem Nachttisch oder im Badezimmer.

Wenn das Kind selbst oder ein Familienmitglied häufig Medikamente einnehmen muss, erklären Sie dem Kind, dass es keine Bonbons sind, sondern Tabletten zur Behandlung einer Krankheit. Die klare Trennung zwischen Medizin und Bonbons schützt das Kind: Es wird nicht so leicht versuchen, die verbotenen „Süßigkeiten“ zu kosten.

Haushaltschemikalien

Besonders gefährlich sind ätzende Produkte (Backofen-, Grill- und Abflussreiniger). Füllen Sie Haushaltschemikalien nicht in Gefäße um, die Kindern bekannt sind, etwa Limonadenflaschen oder Marmeladengläser.

Entfernen Sie **Giftpflanzen** aus dem Garten – oder pflanzen Sie sie gar nicht erst an. Blumendünger, Schädlingsbekämpfungsmittel etc. gehören nicht in die Reichweite von Kindern.

Kosmetika

Problematisch sind Parfüms, Nagellackentferner, Nagellack und Puder.

Weitere Tipps bietet die kostenlose Broschüre „Achtung! Giftig! Vergiftungsunfälle bei Kindern“ (Bezugsadresse auf Seite 54).



Ersticken

Besonders im ersten Lebensjahr stecken Babys fast alles, was sie in die Hände bekommen, auch in den Mund. An kleinen Gegenständen, die es dann einatmet oder verschluckt, kann das Baby ersticken.

Kinder unter drei Jahren können an Erdnüssen, Bohnen, Murmeln, Geldstücken, Sicherheitsnadeln und andere Dingen, die **kleiner sind als ein Tischtennisball**, ersticken.

Vor allem Erdnüsse sind gefährlich: Sie liegen häufig offen auf einem Teller, werden von den Kindern in den Mund gesteckt und können in die Atemwege gelangen. Verstauen Sie daher Erdnüsse und andere Kleinteile so, dass Babys und Kleinkinder sie nicht erreichen.

Unaufgeblasene oder geplatze Luftballons sind tückisch, da sie vom Kind eingeatmet werden können. Erst ab einem Alter von acht Jahren sollten Kinder selbst einen Luftballon aufblasen. Vorher reicht oft die Kraft der Lunge nicht aus – der Luftballon kann halb aufgeblasen in die Lunge gelangen.

Erklären Sie älteren Geschwistern, welches Spielzeug dem kleineren Geschwisterchen gefährlich werden kann.





Lebensrettend: der Rauchmelder

Die Hauptgefahr bei einem Wohnungs- oder Hausbrand sind die entstehenden giftigen Rauchgase, die sich lautlos und blitzschnell ausbreiten. Nachts, wenn die Bewohner schlafen, ist die Gefahr zu ersticken besonders groß, weil der Rauch zu spät oder gar nicht bemerkt wird. Die Folge: Die Schlafenden atmen hochgiftiges Kohlenmonoxid ein. Nur dreimal eingeatmet, kann Kohlenmonoxid bereits zur Bewusstlosigkeit führen, nach etwa zehn Atemzügen ist ein Mensch tot.

Lebensrettend ist der ohrenbetäubende Lärm eines Rauchmelders.

Selbst Tiefschläfer werden davon wach und haben noch genügend Zeit, sich in Sicherheit zu bringen.

So funktionieren Rauchmelder

Rauchmelder reagieren mit einem lauten Warnsignal auf brandbedingten Rauch. Die meisten Melder arbeiten mit Streulicht: In der Messkammer im Innern des Rauchmelders werden in regelmäßigen Abständen Lichtstrahlen ausgesendet. Dringt Rauch in die Messkammer ein, werden diese Lichtstrahlen gebrochen und abgelenkt. Sie treffen dann auf eine Fotozelle, die sofort den schrillen Alarm auslöst.

Wie viele Rauchmelder?

In Einzimmerwohnungen sollte mindestens ein Rauchmelder in der Raummitte hängen. Das Minimum für eine Dreizimmerwohnung und für ein Haus mit mehreren Etagen ist jeweils ein Gerät im Flur, in jedem Wohn- und in jedem Schlafräum. Sinnvoll sind Rauchmelder auch auf dem Dachboden, im Keller und in der Heimwerkstatt. In Küche, Bad, Garage oder Heizungsraum sind herkömmliche Geräte unangebracht, weil die in diesen Räumen erzeugten Dämpfe Fehlalarme auslösen

können. Hier sind Modelle sinnvoll, die über eine neue intelligente Sensorik oder einen Stummschalter verfügen.

Weitere Tipps gibt es im Internet unter www.rauchmelder-lebensretter.de

Qualität kaufen

- ▶ Rauchmelder gibt es im Elektrofachhandel, bei Sicherheitsunternehmen und Brandschutzfirmen, in Baumärkten und im Handel.
- ▶ Gute Rauchmelder tragen das VdS-Zeichen.
- ▶ Batteriebetriebene Rauchmelder müssen einen Testknopf haben, damit jederzeit überprüft werden kann, ob das Gerät noch funktioniert. Es gibt auch Geräte, die sich nicht schließen lassen, wenn keine Batterie eingelegt ist.
- ▶ Rauchmelder geben ein akustisches Warnsignal über längere Zeit ab, wenn die Batterie ausgetauscht werden muss.
Die meisten Hersteller bieten heute Rauchmelder mit einer Zehnjahresbatterie an.

Montage

Rauchmelder sollten stets an der Decke und zentral in Wohnung oder Zimmer angebracht werden.

Die häufigsten Brandursachen

- ▶ sind Rauchen im Bett,
- ▶ leicht brennbare Materialien, zum Beispiel Vorhänge, in der Nähe von Heizgeräten,
- ▶ Hitzestau/Kurzschluss in elektrischen Geräten,
- ▶ Kinderspielzeug und Kinderzimmer-einrichtung. Wie schnell Spielzeug und Möbel brennen, lesen Sie im Internet: www.das-sichere-kind.de.





Die Hausapotheke

Wo

- ▶ Relativ kühler, trockener Raum, zum Beispiel Schlafzimmer, Diele oder Flur. In Bad oder Küche sind Temperaturen und Luftfeuchtigkeit oft zu hoch.
- ▶ Ideal: ein frei zugängliches Verbandmittelfach und ein verschließbares Fach für Medikamente. Kleine Kinder sollten keinen Zugriff haben.
- ▶ Gut und schnell erreichbar. Der Schlüssel muss im Notfall schnell zur Hand sein.

Was

Verbandmittel: Mullbinden, Idealbinden und elastische Binden, Verbandpäckchen, Heftpflaster, Pflasterstrips, Wundschnellverband, Verbandwatte, Lederfingerling, Sicherheitsnadeln, Verbandklammern, eine Verbandschere, zwei Dreieckstücher.

Arzneimittel gegen

Schmerzen, Halsweh, Erkältungskrankheiten, Verdauungsstörungen, Durchfall, Verstopfung, Insektenstiche, Sodbrennen, Blähungen, Kreislaufbeschwerden, Verstauchung, Muskel- und Gelenkschmerzen, Verbrennung, Wunddesinfektionsmittel, individuelle Beschwerden (z. B. Hämorrhiden), (Vorrats-)Packungen von Medikamenten, die der Arzt zum Dauergebrauch verschrieben hat.

Bewahren Sie Medikamente in der **Originalverpackung** und mit **Beipackzettel** auf. Auf der Verpackung steht meistens auch das Verfallsdatum.

In Haushalten mit kleinen Kindern sollten Fieber senkende Zäpfchen und ein entschäumendes Mittel (bei Vergiftungen) nicht fehlen. Außerdem:

- ▶ Notfall-Zäpfchen gegen Krämpfe, Mittel gegen Blähungen. Hier helfen meist auch Fenchel-, Anis- oder Kümmeltee.
- ▶ Kinder-Nasentropfen, nicht zur Dauerbehandlung!
- ▶ Salbe gegen Wundsein, Gel oder Tropfen zum Bestreichen des Kiefers bei Zahnungsbeschwerden, Kinder-Fieberthermometer, Wundschnellverband für Kinder.
- ▶ Hustensaft.

Außerdem

- ▶ Fieberthermometer, Mundspatel, Gummihandschuhe, Pinzette, Zeckenzange.
- ▶ Liste mit Notrufnummern, Notfalladressen und der Nummer der nächsten Gift-Notrufzentrale.

Pflege

Überprüfen Sie Medikamente einmal pro Jahr auf Vollständigkeit und Verfallsdatum. Entsorgen Sie „abgelaufene“ Medikamente oder solche, die Sie nicht mehr zuordnen können.

Zustand der noch lagerfähigen Arzneimittel prüfen: Flüssige Medizin kann sich zersetzen oder ausflocken, Cremes können ranzig werden, Tabletten können zerfallen, Salben eintrocknen. Haben Arzneimittel diese Zustände erreicht: Entsorgen.

Bei einer Haltbarkeit von mehr als fünf Jahren müssen Hersteller kein Verfallsdatum angeben. Notieren Sie bei solchen Medikamenten das Einkaufsdatum auf der Verpackung.

Metallene Gegenstände (z. B. Scheren, Sicherheitsnadeln) müssen rostfrei sein.

Die Verpackungen von Verbandmitteln müssen dicht sein, Wundpflaster noch kleben.

Lagerungsbedingungen von Tabletten, Tropfen und Salben (kühl? dunkel? trocken?).

Augentropfen dürfen nach dem Öffnen nur kurze Zeit benutzt werden. Notieren Sie das Anbruchdatum auf der Flasche.

Kauf

Abschließbare Schränkchen gibt es im Baumarkt oder in der Apotheke.



Checklisten

Diese Checklisten können Sie auch ausdrucken unter: www.das-sichere-haus.de.

Stürze vermeiden

- Installieren Sie im Bad genügend Haltegriffe.
- Machen Sie den Boden von Dusch- oder Badewanne rutschsicher (Matten, Klebeblumen oder Ähnliches).
- Sichern Sie lose Teppiche und Läufer mit Gleitschutzmatten gegen Verrutschen, vor allem in Bad, Flur und Wohnzimmer.
- Kennzeichnen Sie an der Treppe die erste und letzte Stufe.
- Beleuchten Sie Ihre Treppen gut, bringen Sie oben und unten Lichtschalter an, die auch in der Nacht leicht zu erkennen sind.
- Ist das Treppengeländer kindersicher?
- Sorgen Sie für eine ausreichende und blendfreie Beleuchtung viel begangener Wege, etwa zwischen Bad und Schafzimmer.
- Lassen Sie genügend Steckdosen installieren (Verlängerungskabel sind Stolperfallen!).
- Überprüfen Sie, ob Ihr Tritt, Ihre Trittleiter und Haushaltsleiter technisch in Ordnung sind und ob Sie sie immer griffbereit haben.
- Sind alle Möbel kippstabil, vor allem im Kinderzimmer?



Brände, Verbrennungen und Verbrühungen vermeiden

- Stellen Sie bei Ihrem Fernseher eine gute Luftzirkulation sicher.
- Nutzen Sie bei Bügelpausen die sichere Abstellmulde für Ihr Bügeleisen.
Sonderfall Dampfbügeleisen: Achten Sie beim Kauf auf eine Abschaltautomatik für Bügelpausen. Das Risiko einer Verbrühung wird so vermindert.
- Achten Sie beim Kochen darauf, dass Pfannentiele und Topfgriffe nach hinten gedreht sind.
- Ziehen Sie vor dem Einschlafen den Netzstecker Ihrer Heizdecke
- In die Nähe eines Weihnachtsbaums oder eines Adventsgestecks mit echten Kerzen gehört auch ein Eimer mit Löschwasser.
- Wissen Sie, wie Sie Ihren Feuerlöscher bedienen müssen und wann er wieder überprüft werden muss?
- Ist sichergestellt, dass das Thermostat des Badezimmer-Boilers auf 37 Grad Celsius reguliert werden kann?
- Rauchen Sie nicht im Bett.



Vergiftungen und Verätzungen vermeiden

- Bewahren Sie gefährliche Stoffe nur in Originalbehältern auf.
- Bewahren Sie Chemikalien und andere gefährliche Stoffe so auf, dass Ihre Kinder sie nicht erreichen können.
- Notieren Sie in der Nähe des Telefons die Rufnummer der Giftnotrufzentrale und geben Sie sie auch in Ihr Handy ein.
- Wussten Sie, dass für die meisten Putz-Aufgaben im Haushalt ein Allzweckreinigungsmittel, WC-Reiniger, Essigessenz, Zitronensaft und ein Scheuermittel völlig ausreichen?
- Wählen Sie umweltfreundliche Alternativen zu Reinigungsmitteln.
- Erkundigen Sie sich nach der Wasserhärte für Ihren Wohnbereich.



Stromunfälle vermeiden



- Die Wattzahl der Glühlampen darf den auf der Lampe angegebenen Wert nicht übersteigen.
- Achten Sie beim Kauf von Elektrogeräten auf Sicherheits- und Prüfzeichen (vor allem: CE, GS, VDE)
- Lassen Sie auch kleine Fehler an elektrischen Geräten von Fachleuten reparieren.
- Lassen Sie einen FI-Schutzschalter installieren.
- Ziehen Sie den Netzstecker, wenn Sie ein Gerät reinigen.
- Achten Sie beim Bohren und Nageln auf elektrische Leitungen.
- Ziehen Sie elektrische Leitungen stets am Stecker aus der Steckdose.
- Leben mit Kindern: Sind alle Steckdosen (auch Mehrfachsteckdosen) mit Kindersicherungen abgedeckt?
- Verwahren Sie elektrische Geräte im Badezimmer so, dass Kinder sie nicht erreichen können.
- Verbannen Sie elektrische Geräte mit 230-Volt-Netzspannung aus dem Kinderzimmer.

Checkliste Hausputz

- Haben Sie eine Liste von allem gemacht, was geputzt, gewischt und gewaschen werden soll? ...
- ... und auch genügend Pausen vorgesehen?
- Steht alles Notwendige parat: Besen, Schrubber, Handfeger und Kehrblech, Staubsauger mit leerem Beutel, Eimer, Lappen, Bodenwischtücher, Bürste, Staubtuch, Schwamm, Fensterleder, Allzweckreinigungsmittel, Scheuermilch, WC-Reiniger?
- Sind Sie fit? Bei einer Erkältung, Kopfschmerzen oder anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen kann es gesünder sein, den Hausputz zu verschieben.
- Die Gelegenheit ist günstig, alte Zeitschriften, abgetragene Kleidung und Schuhe oder anderes auszusortieren. Auch das braucht erfahrungsgemäß mehr Zeit als geplant.





Zum Weiterlesen

Literatur & Internetadressen

Allgemeine Informationen

- ▶ www.das-sichere-haus.de
- ▶ www.das-sichere-kind.de
- ▶ www.kindersicherheit.de
- ▶ www.next-line.de (für Jugendliche)
- ▶ www.vis.bayern.de

Rauchmelder

- ▶ www.rauchmelder-lebensretter.de
- ▶ www.vds.de

Erste Hilfe

- ▶ Die Internet-Seite des Deutschen Roten Kreuzes bietet Tipps zur Ersten Hilfe: www.drk.de, Stichwort: Erste Hilfe. Das Berliner Jugendrotkreuz hat zusammen mit der Unfallkasse Berlin eine Erste-Hilfe-Fibel herausgegeben, die aus dem Internet heruntergeladen werden kann: www.drk-berlin.de/jrk.

Gefahr der Strangulation durch Kordeln

- ▶ Faltblatt „Gefahr der Strangulation durch Kordeln“ der Unfallkasse Berlin. Zum Herunterladen unter www.unfallkasse-berlin.de, Suchwort: „Anorak“.

Barrierefreiheit für Geräte und Wohnräume (Auswahl)

Geräte

- ▶ Broschüre „Nutzerfreundliche Produkte. Leicht bedienbar und generationenerecht“: Zum Herunterladen im Internet unter www.ihoe.de, Rubrik: Download.
- ▶ Broschüre „Damit Sie nicht der Schlag trifft – sicher umgehen mit Strom und elektrischen Geräten“: Zum Herunterladen und Bestellen im Internet unter www.das-sichere-haus.de
- ▶ www.fachausschuss-haushaltstechnik.de

Wohnen

- ▶ www.nullbarriere.de
- ▶ www.barrierefrei.nrw.de

Kinder

- ▶ Broschüre: „Unfälle vermeiden. Mehr Sicherheit für Kinder“, herausgegeben von der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder (BAG), Bonn. Zu beziehen über: www.kindersicherheit.de.
- ▶ Broschüre: „Faszination Feuer!“. Eine Broschüre der Unfallkasse Berlin und der DSH. Zu beziehen bei der DSH (Adresse: siehe unten).
- ▶ Broschüre: „Kinder sicher betreuen. Tipps für Tagesmütter und Tagesväter“. Zu beziehen bei der DSH (Adresse: siehe unten).
- ▶ Broschüre: „Achtung! Giftig! Vergiftungsunfälle bei Kindern“. Zu beziehen bei der DSH. Die gleichnamige CD-ROM mit einem umfangreichen Teil über Giftpflanzen gibt es ebenfalls bei der DSH.
- ▶ Broschüre: „Mobile Kinder. Tipps für Kinderfahrzeuge – vom Rutschauto bis zum Snowboard.“ Ebenfalls zu beziehen bei der DSH.
- ▶ Schadstoffe in Kinderspielzeug: www.test.de, www.oekotest.de, www.baua.de, jeweils mit dem Suchwort „Spielzeug“.

Einzelne Themen (Auswahl)

- ▶ Unfälle mit Messern: BGN (Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gaststätten): Artikel „Scharfe Sachen. Damit das Hantieren mit Messern nicht zum einschneidenden Erlebnis wird.“ (Quelle: www.bgn.de, Suchwörter: hantieren mit Messern.)
- ▶ Schadstoffe im Haushalt: www.medizininfo.de (Suchwörter: Schadstoffe Haushalt).

Broschüren des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) und der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) sowie die Upsi-Vorlesebücher können bestellt werden bei: DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg oder unter www.das-sichere-haus.de.

Einige Informationsmaterialien sind geringfügig kostenpflichtig.

Herausgeber:

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

Aktion DAS SICHERE HAUS

Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V.
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Internet: www.das-sichere-haus.de

**Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)**

Wilhelmstr. 43/43 G, 10117 Berlin
Internet: www.gdv.de

Konzeption, Projektbetreuung und Redaktion: Dr. Susanne Woelk

Autoren: Dr. Clemens Becker, Dr. Susanne Woelk

Mitarbeit: Fred Babel, Karin Dieckmann, Alexandra Nawroth

Fotos und Abbildungen: Dr. Clemens Becker, Bodendörfer|Kellow, Corbis Images, DSH, Fördergemeinschaft Gutes Licht, Pascal Frai, Verena Hars (Zeichnungen), Photocase, Photodisc, Suprima „Herzlieb“ GmbH, Stephan Weiler

Gestaltung & Produktionsabwicklung: Bodendörfer|Kellow

Die Aktion DAS SICHERE HAUS wird getragen von:

Ministerien

- Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales
- Hessisches Sozialministerium
- Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
- Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen des Landes Rheinland-Pfalz
- Umweltministerium Baden-Württemberg
- Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit

Verbände

- Berufsverband kath. Arbeitnehmerinnen in der Hauswirtschaft in Deutschland e.V.
- DHB – Netzwerk Haushalt, Berufsverband der Haushaltsführenden e.V.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)
- Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
- Spitzenverband der landwirtschaftlichen Sozialversicherung (LSV-SpV)
- Verbraucher Service im KDFB e.V.

Unfallkassen

- Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband / Bayerische Landesunfallkasse
- Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg
- Unfallkasse Baden-Württemberg
- Unfallkasse Berlin
- Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen
- Unfallkasse Hessen
- Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern
- Unfallkasse München
- Unfallkasse Nord
- Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
- Unfallkasse Rheinland-Pfalz
- Unfallkasse Saarland
- Unfallkasse Sachsen
- Unfallkasse Thüringen

Versicherungen

- Allianz Versicherungs-AG
- Hamburg-Mannheimer Sachversicherungs-AG
- Provinzial Rheinland Versicherung AG – Die Versicherung der Sparkassen

