

# SICHER ZUHAUSE

Ausgabe 3 | 2024

& unterwegs



GUVH | LUKN

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover  
Landesunfallkasse Niedersachsen



Aktion  
DAS SICHERE HAUS

[www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)



## Terrassen und Plätze im Garten sanieren



**Pumpen  
gegen Stürze.  
So bauen  
Senioren  
Kraft auf.**



**Hell und ruhig.  
Der Arbeits-  
platz im  
Kinderzimmer.**



**So wird  
das Lasten-  
fahrrad  
winterfit.**

# Editorial

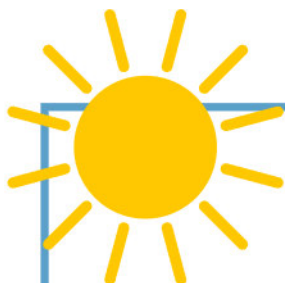
Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Eltern unterschätzen die Unfallgefahren für Kleinkinder im häuslichen Umfeld. Sie denken beim Thema Risiken in erster Linie an den Straßenverkehr. Tatsächlich aber passieren rund zwei Drittel aller Kinderunfälle zuhause – dem Ort, den rund 80 Prozent der befragten Eltern für besonders sicher halten. Das ist das Fazit einer repräsentativen Umfrage der Bundesarbeitsgemeinschaft Kindersicherheit.

Verletzungsrisiken wie Stürze und Schnittwunden lauern überall – in Küche und Bad, im Wohnzimmer, im Garten oder auf dem Balkon. Vorausschauende Eltern achten darauf, Treppen, Steckdosen und den Herd zu sichern und bewahren Wasch- und Reinigungsmittel außer Reichweite von Kindern auf. Schon diese einfachen Vorkehrungen machen das Zuhause für Kinder erheblich sicherer.



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



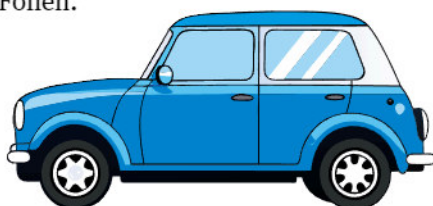
## Ist UV-Strahlung auch hinter Glas gefährlich?

Je nach Art der Verglasung lassen Autoscheiben UV-Strahlung durch. Das berichtet der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums. Windschutzscheiben von Autos bestehen in der Regel aus Verbundsicherheitsglas mit eingearbeiteten Folien und filtern schädliche UVA- und UVB-Strahlen aus dem Sonnenlicht heraus. Seiten-, Rück- oder Schiebefenster bestehen dagegen meist aus Einscheibenglas, das rund 60 Prozent der UVA-Strahlung durchlässt.

Wer hinter dieser Art von Glas längere Zeit einer Sonnenstrahlung ausgesetzt ist, riskiert einen Sonnenbrand.

Der Krebsinformationsdienst empfiehlt, sich bei längeren Fahrten vor der Sonne zu schützen. Wirksam sind Scheibenrollos, Sonnenblenden oder UV-Folien.

An den vorderen Seitenscheiben, also im 180-Grad-Sichtfeld der Fahrenden, sind solche Schutzvorrichtungen allerdings nicht erlaubt. Quelle: Ökotest, 7\_2024



## Inhalt

### KURZ GEMELDET

Holzschädlinge – Die erste Ameise sofort entfernen .....	3
Erste-Hilfe-Portal „Die Allerersten“ .....	3
FlexAbility .....	3
Unsichtbar durch die Nacht ..	3
Was rät Oma? .....	3

### SENIOREN

Muskelaufbau als Schlüssel zu einem aktiven Leben im Alter .....	4
--	---

### KINDER

So gestalten Sie den idealen Lernbereich für Schulkinder .....	6
--	---

### FREIZEIT

So werden Fahrrad, Pedelec und Lastenrad winterfest .....	8
Sturzprävention: Terrasse und Garten altersgerecht anlegen .....	10
Digitale Sturzerkennung: Smartwatch ruft Hilfe .....	12
Sicheres Arbeiten bei privaten Bauvorhaben .....	14
Impressum .....	15

## Holzschädlinge Die erste Ameise sofort entfernen



Ameisen sind nützlich, können im Haus aber auch Schäden anrichten. Wer auch nur eine einzige Ameise in seiner Wohnung entdeckt, sollte sie deshalb sofort entfernen, denn ein solches „Pionier-Tier“ markiert mit seinen Duftstoffen den Weg für siedlungsfreudige Artgenossen.

Einzelne Arten nisten gern in bereits von Pilzen befallenen Dachbalken oder Fußböden. Das Holz wird so weiter geschädigt, warnt das Umweltbundesamt.

Ameisen gelangen zum Beispiel mit Blumenkübeln ins Haus, die im Herbst hereingeholt werden. Lockmittel sind überdies offene Lebensmittelpackungen, Tierfutternäpfe und Abfall. Lebensmittel sollten deshalb in Gefäßen mit festem Deckel oder Gummidichtungen aufbewahrt werden.

PM/Woe

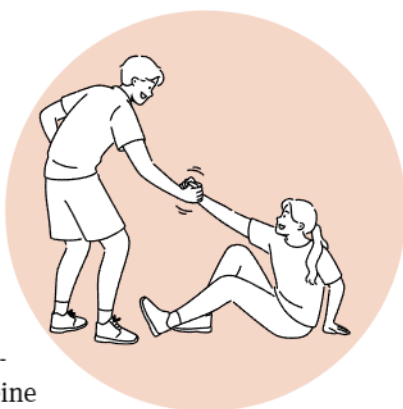
## Erste-Hilfe-Portal „Die Allerersten“

Nur wenn Kinder und Jugendliche wissen und verstehen, wie im Ernstfall Hilfe geleistet wird, können sie richtig handeln.

Das Deutsche Jugendrotkreuz (JRK) bietet jetzt mit dem Erste-Hilfe-Portal „Die Allerersten“ eine interaktive Lernplattform an, auf der Kinder und Jugendliche lernen, wie sie anderen Menschen helfen, ohne sich selbst zu gefährden.

Lehrkräfte finden Informationen, wie sie Gefahren, geeignete Schutzmaßnahmen und Erste-Hilfe-Inhalte altersgerecht vermitteln können.

[www.dieallerersten.de](http://www.dieallerersten.de)



Quelle: pluspunkt, Ausg. 02/2024

## FlexAbility

Homeoffice, mobile Arbeit und andere zeitlich und örtlich flexible Arbeitsformen haben für Beschäftigte viele Vorteile. Wenn allerdings die Grenzen zwischen Privatem und Beruflichem verschwimmen, kann das die Gesundheit belasten. Gegensteuern lässt sich mit dem FlexAbility-Selbstlern-Training der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

Sechs Module mit Übungen, Videos und Audios geben Anregungen, zum Beispiel dazu, wie man die persönliche Balance findet oder Kraftquellen definiert. Trainiert werden kann auch, wie es gelingt, sich abzugrenzen und in der Freizeit nicht an die Arbeit zu denken.

Mehr Infos: [www.baua.de](http://www.baua.de), Suchbegriff:

FlexAbility

DSH

## Unsichtbar durch die Nacht



Gehen Eltern mit dem Kinderwagen im Dunkeln, sollten sie ihn mit Reflektoren oder Lichtern sichtbar machen. Die gedeckten Farben der meisten Modelle können Auto- und Radfahrer nachts kaum erkennen.

Quelle: Test 8/2023

## Was rät Oma?

Was tun gegen Buntstiftfarbe auf dem Wohnzimmer-schrank? Oma trägt Zahnpasta auf das Gekritzelt auf, verreibt sie und wischt sie mit einem feuchten Tuch wieder ab. Sauber ist das Holz.





Lange selbständig bleiben

# Muskelaufbau als Schlüssel zum aktiven Leben im Alter

Auch im Alter fit sein – wer möchte das nicht? Körperliche Fitness schafft beste Voraussetzungen, auch in höheren Jahren den Alltag aktiv und selbständig gestalten und Freizeitaktivitäten nachgehen zu können. Vor allem aber fühlen sich alte Menschen spürbar sicherer vor Stürzen, wenn sie körperlich fit sind.

Regelmäßige körperliche Aktivität fällt allerdings nicht allen Menschen leicht. Und das liegt nicht unbedingt an Bequemlichkeit oder dem unbesiegbaren inneren Schweinehund. Auch die Furcht vor Verletzungen kann ein Grund für körperliche Inaktivität sein. Wie kann man ältere Menschen trotzdem motivieren? „Ganz klar: Im Alter sinkt das Level der körperlichen Aktivität. Um ältere Menschen wieder neu zu motivieren, stelle ich ihnen gewöhnlich zwei Fragen: Möchten Sie möglichst lange selbständig bleiben? Möchten Sie sich vor Demenz schützen? Das beantworten alle mit Ja“, sagt Dr. Ellen Freiberger, Gerontologin und Sportwissenschaftlerin am Institut für Biomedizin des Alterns der FAU Erlangen-Nürnberg.

## Über 600 Muskeln wollen bewegt werden

Aber von nichts kommt nichts. Wer sich auch jenseits der 60 körperlich fit halten möchte, muss etwas dafür tun. Und zwar regelmäßig. „Für Seniorinnen und Senioren ist es ohne jeden Zweifel sehr sinnvoll, etwas für den Aufbau ihrer Muskeln zu tun, solange nicht krankheitsbedingte Gründe dagegenstehen“, erklärt Freiberger. Da gibt es viele Möglichkeiten, denn immerhin verfügt der menschliche Körper über mehr als 600 verschiedene Muskeln.

## Gleichgewichtsübungen und Gangschulung zur Sturzprävention

Im Mittelpunkt steht die Sturzprävention, denn alte Menschen nei-

gen öfter zu Stürzen als jüngere, und die Folgen können schmerzhaft und langwierig sein. „Wenn man sich nicht frei und ohne die ständige Gefahr zu stürzen, bewegen kann, macht das den Alltag schnell beschwerlich“, so Freiberger. Die Wohnung im dritten Stock ohne Fahrstuhl kann dann schnell zum Gefängnis werden. Die effektivsten Programme zur Sturzprävention beinhalten Gleichgewichtsübungen und eine Gangschulung sowie Kraftübungen besonders der unteren Extremitäten.

In Fitness-Studios lassen sich Kraft und Muskelmasse prima aufbauen, doch nicht jeder ältere Mensch möchte gerne zwischen 25-Jährigen trainieren. Und nicht jedes Studio

beschäftigt speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen geschulte Trainerinnen und Trainer.

### Hochbetagte bevorzugen individuelle Trainings zuhause

Eine Alternative können individuelle Trainings zuhause sein, die insbesondere von älteren Menschen bevorzugt werden, so die Erfahrung der Berliner Trainerin Ramona Diermann.

Diermann hat in Litauen den Studiengang „Krankenpflege“ absolviert und war jahrelang Volleyball-Profi-Spielerin. Heute trainiert sie in Berlin unter anderem Seniorinnen und Senioren in Sportvereinen und in Einzeltrainings zuhause. Ihrer Erfahrung nach bevorzugen vor allem Hochbetagte ein Training in der eigenen Wohnung.

Bevor das allerdings losgeht, sollte unbedingt mit dem Hausarzt oder der Hausärztin abgeklärt werden, ob Erkrankungen oder andere Einschränkungen der sportlichen Betätigung entgegenstehen. Generell kann Jede und Jeder trainieren, doch bestimmte Gegebenheiten wie ein hoher Blutdruck oder muskuläre Probleme sollte man im Auge haben. Laut wissenschaftlichen Studien können sogar an Muskelschwund leidende Menschen dem Krankheitsverlauf durch Training positiv entgegenwirken.

### Individualtraining nur mit guter Vorbereitung

Am Anfang eines individuell ausgerichteten Übungsprogramms sollten ein intensives Erstgespräch sowie eine umfassende Anamnese stehen, die gegebenenfalls auch Röntgenbilder und ärztliche Befunde einschließt. Dabei lässt sich erkennen, ob die Person die Arme strecken, den Kopf und den Beckenbogen neigen und den Rumpf beugen kann. Beim Beckenboden spielt auch das Thema Inkontinenz eine Rolle.

Trainiert wird zum Beispiel die Balance mit Übungen, bei denen man auf einem Bein steht. Es können auch

Kleingeräte wie Bälle und Bänder benutzt werden. Wichtig ist das Krafttraining: Dabei wird mit Hanteln über dem Kopf oder mit Bändern gearbeitet. Übungsinhalte können zudem einfache Bewegungen aus dem Alltag wie Treppensteigen sein, ebenso gezielte Übungen für definierte Muskelgruppen, zum Beispiel Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur. Übungen wie Abstützen und Wegdrücken von einer Wand sprechen speziell die Muskulatur in Brust, Schultern und Armen an.

### Belastungen langsam steigern – Ziel: 150 Minuten pro Woche

Für den Erfolg ist es entscheidend, dass sich die Belastungen steigern und die Übungen regelmäßig durchgeführt werden. Das Minimum sollte zweimal pro Woche sein. Wer dreimal pro Woche trainiert, stellt nach drei Monaten echte Erfolge fest, weiß Ellen Freiberger aus der Praxis. Laut Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO sollte man mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv sein. Das Training dürfe aber nicht zum Drill ausarten, denn im Alter spielt die Lebensqualität eine wichtige Rolle.

Sportliche Betätigung und der Aufbau der Muskelmasse sind also sehr sinnvoll, reichen aber alleine nicht aus. Freiberger: „Auch die Ernährung ist sehr wichtig und muss das Training flankieren.“ Vor allem seien Proteine wichtig. Dazu muss man nicht unbedingt Fleisch zu sich nehmen, denn Proteine sind zum Beispiel auch in Hülsenfrüchten enthalten.

Wer partout keine Lust hat, in einer Gruppe oder mit einer Trainerin oder einem Trainer Übungen zu machen, kann dies natürlich auch allein. Es existiert inzwischen eine ganze Reihe von evaluierten Übungen, die man alleine durchführen und auch bequem in den Alltag integrieren kann – zum Beispiel drei Serien, bei denen man 15 Mal mit gekreuzten Ar-



Bestellen Sie passend zu diesem Artikel das kostenlose SeniorenSicherheitspaket der Aktion Das sichere Haus (DSH): <https://das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-alt-werden>.

men von einem Stuhl aufsteht oder sich als Liegestütze von der Wand abstößt. „Optimal ist es, Treppen zu steigen“, betont Ellen Freiberger – zu viel sitzen ist dagegen schädlich.

Auf jeden Fall sollen die Übungen Spaß machen, lautet die Empfehlung von Ramona Diermann. „Bei meinen Trainingsrunden wird zwischendurch auch geplaudert und viel gelacht. So vergeht die Zeit wie im Flug und meine Kundinnen und Kunden freuen sich auf das nächste Mal.“ Fit bleiben und Spaß haben müssen also kein Gegensatz sein – ganz im Gegenteil.

Von Armin Fuhrer, Journalist, Berlin

### i

### Klicktipps für Übungen zuhause:

- [www.aok.de](http://www.aok.de), Stichwort: Sturzprävention
- [www.mdr.de](http://www.mdr.de), Stichwort: Krafttraining
- [Youtube](https://www.youtube.com/), Stichwort „Sturzprophylaxe“, große Auswahl an kommentierten Übungen

## Arbeitsplatz im Kinderzimmer

# So gestalten Sie den idealen Lernbereich für Schulkinder



Kinder brauchen im Kinderzimmer einen eigenen Platz zum Lernen, um in Ruhe und konzentriert ihre Hausaufgaben erledigen zu können. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Platzierung von Schreibtisch und Schreibtischstuhl.

Der Schreibtisch ist das Herzstück des Arbeitsplatzes für Schulkinder. Beim Kauf sollte das Augenmerk auf den ergonomischen Eigenschaften des Möbelstücks liegen, denn eine falsche oder einseitige Haltung kann zu Rückenschmerzen, Verspannungen und mangelnder Konzentration führen. Vorbeugend wirkt das optimale Zusammenspiel von Schreibtischhöhe und richtiger Sitzposition auf dem Schreibtischstuhl. Optimal heißt: Beim Sitzen bilden Ober- und Unterschenkel nahezu einen rechten Winkel, die Unterarme liegen auf der Tischplatte auf. Empfehlenswert sind mitwachsende Möbel, an denen das Kind auch stehend lernen kann.

Mitwachsende Möbel können immer wieder auf das wachsende Kind ausgerichtet und lange genutzt werden.

Zusätzlich ist es sinnvoll, beim Kauf auf das Umweltzeichen Blauer Engel und das OEKO-TEX-Label zu achten. Beide Prüfzeichen weisen auf schadstoffarme Produkte hin.

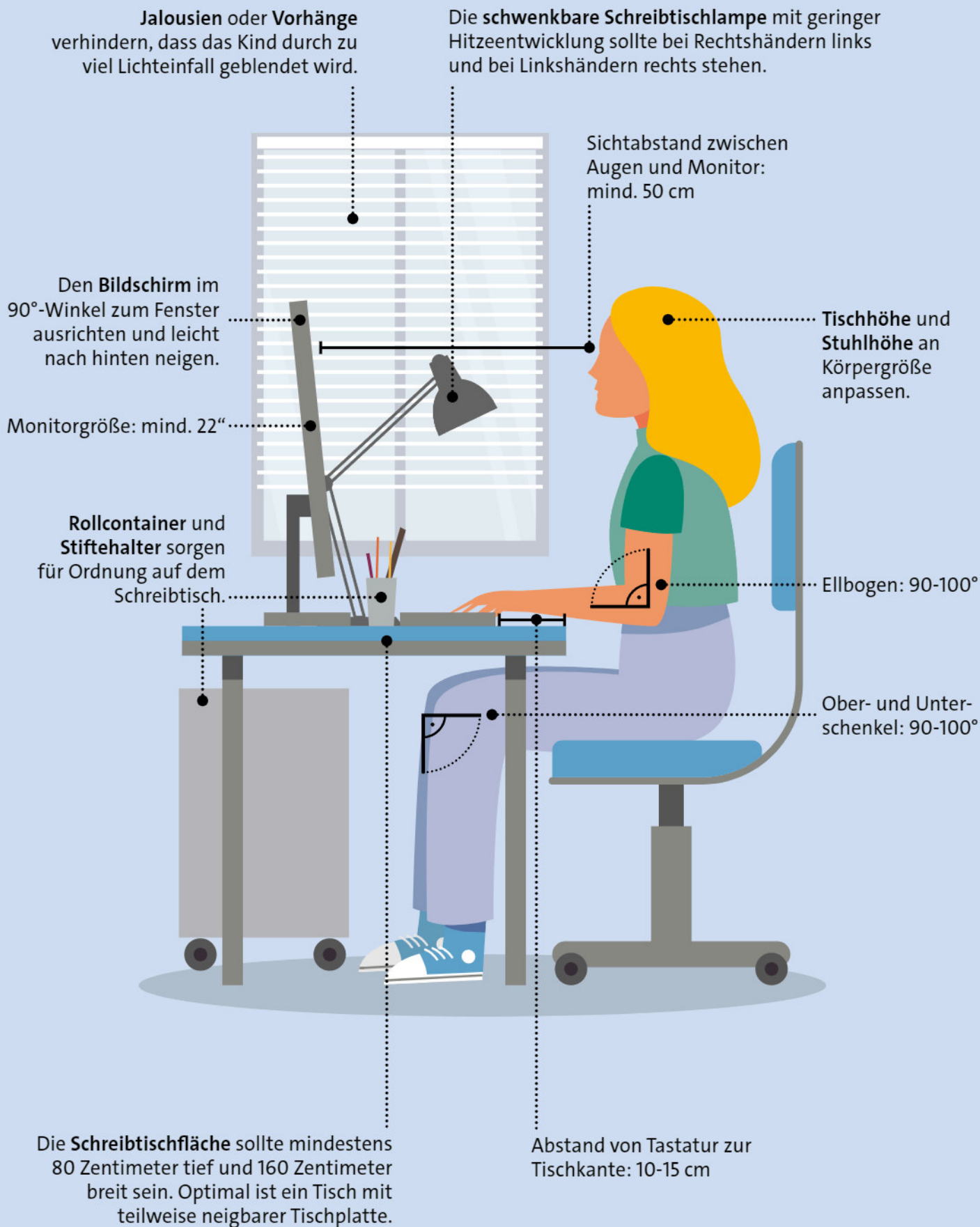
### Blendfreie Beleuchtung

Licht und Beleuchtung sind weitere wichtige Punkte, auf die Eltern bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes im Kinderzimmer achten sollten. Ein Platz in Fensternähe ist ideal: Tageslicht fördert die Konzentration und minimiert die Belastung der Augen.

Störende Schatten auf Papier werden vermieden, wenn der Schreibtisch parallel zur Lichtquelle steht. Bei Arbeitsplätzen mit Bildschirm sollte der Schreibtisch etwa im rechten Winkel zum Fenster stehen, ohne dass das Sonnenlicht blendet. Dann stören weder direktes Sonnenlicht noch Reflexionen des Bildschirms die Augen. Innenjalousien sind eine preiswerte Option, um zu starker Sonneneinstrahlung entgegenzuwirken. Licht von einer Schreibtischlampe sollte für Rechtshänder von links und für Linkshänder von rechts kommen.

*Von Liam Erpenbach, Aktion Das sichere Haus, Hamburg.*

## So sitzt Ihr Kind richtig am Schreibtisch.



Tipps zum Start der nassen und kalten Jahreszeit

# So werden Fahrrad, Pedelec und Lastenrad winterfest



Wer pendelt, kommt mit dem Fahrrad häufig schneller ans Ziel als in Pkw, Bus oder Bahn. Mit Pedelecs und Lastenrädern lassen sich komfortabel weite Strecken zurücklegen und Kinder transportieren. Immer mehr Menschen schätzen diese Flexibilität und nutzen ihr Fahrrad auch in Herbst und Winter.

Bei schlechten Witterungsverhältnissen kann Radfahren gefährlich sein. „In den Wintermonaten, insbesondere bei Eis und Schnee, schnell die Häufigkeit der gemeldeten Fahrradunfälle nach oben“, berichtet Jens Becker von der Berufsgenossenschaft Verkehrswirtschaft Post-Logistik Telekommunikation (BG Verkehr). „Die mangelnde Sichtbarkeit im Dunkeln führt zu mehr Kollisionen, und auf nassem Laub sowie glatten Straßen stürzen Radfahrende oft auch ohne Fremdbeteiligung.“

Viele dieser Unfälle lassen sich mit einem Fahrrad vermeiden, das gut ausgestattet und gewartet ist.

## Es muss nicht gleich die Werkstatt sein

Wer sein Fahrrad, Pedelec oder Lastenrad in der kalten Jahreszeit nutzen will, sollte es spätestens im Oktober einem Sicherheits-Check unterziehen und winterfest machen, rät Jens Becker. „Ein Besuch in der Werkstatt ist nicht zwingend nötig. Viele Wartungsarbeiten lassen sich

mit etwas Geschick, Werkzeug sowie etwas Ketten- und Pflegeöl in Eigenregie durchführen.“

## Was ist bei den wichtigsten Fahrradkomponenten zu beachten?

### Bremsen: Zuverlässig stoppen

Bremsen müssen ihre Funktion bei Regen, Schnee oder Glätte voll erfüllen und dürfen deshalb nicht





abgenutzt sein. Bei Felgenbremsen ist ein Verschleiß leicht erkennbar: Ist der Bremsbelag bis zur Markierung oder den Vertiefungen abgeschliffen, müssen die Bremsklötze ausgetauscht werden. Die Seilzüge sollten so fest eingestellt sein, dass eine Vollbremsung mit einer einfachen Handbewegung möglich ist. Bei Bedarf lassen sich die Seilzüge an der Schraube am Bremshebel festziehen.

### Reifen: Grip auf der Straße

Bei schlechten Witterungsbedingungen ist der Reifenkontakt zum Untergrund („Grip“) besonders wichtig. Je tiefer das Reifenprofil, desto besser sind Bodenhaftung und Pannenfestigkeit. Spätestens dann, wenn die Sommerreifen abgenutzt sind, sollten spezielle Winterreifen aufgezogen werden. Im Vergleich zu Sommerreifen sind sie breiter, weicher und haben ein tieferes Profil für guten Grip. Winterreifen mit Spikes sind kein Muss, aber lohnenswert für alle, die häufig bei Eis und Schnee unterwegs sind.



### Beleuchtung: Sehen und gesehen werden

Die aktive und passive Beleuchtung sollte intakt und vollständig sein. Erste Wahl sind Nabendynamos, die zuverlässig laufen und wartungsfrei sind. Ein Seitenläufer-Dynamo kann bei Nässe und Minusgraden Aussetzer haben und wird besser durch LED-Ansteckleuchten ergänzt oder ersetzt. Akkuleuchten sind regelmäßig auf ausreichenden Ladezustand zu kontrollieren. Sowohl die Scheinwerfer als auch die Reflektoren müssen laut Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) zugelassen sein. Das zeigt ein Prüfzeichen, bestehend aus einer Wellenlinie, gefolgt vom Buchstaben K und einer mehrstelligen Zahl. **W K1234**



## Kinder vor Kälte und Fahrtwind schützen

Kinder auf dem Fahrradsitz oder in der Lastenradbox bewegen sich weniger als Radfahrende und frieren daher schneller. Eine Kleidungsschicht extra schützt sie vor Kälte und Fahrtwind. Viele Hersteller von Lastenrädern bieten spezielle Regenhäuben oder Aufbauten an. Jens Becker von der BG Verkehr hat

einen einfachen, kostensparenden Tipp: „Eine Wärmflasche oder ein Trinkbehälter mit warmem Tee unter der Jacke hält die Kinder schön warm. Die alu-beschichtete Picknickdecke aus dem Sommer lässt sich gut als Windschutz oder zur Isolierung der Transportbox von unten verwenden.“

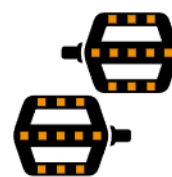
### Sattel und Kette

Nasse, gefrorene oder verschmutzte Komponenten verschleifen schneller und funktionieren nicht zuverlässig. Vor allem die Fahrradkette sollte gut gereinigt, geölt und mit einer Abdeckung geschützt sein. Wer Brems- und Schaltzüge sowie das Fahrradschloss mit Kriechöl einsprüht, beugt einem Einfrieren bei extremer Kälte vor. Ein Sattelüberzug ist komfortabel, um Nässe und Schnee vor dem Losfahren schnell zu entfernen. Ein Gelsattel kann bei extremer Kälte hart werden – und sollte bei Bedarf vor dem Winter ausgetauscht werden. Schutzbleche über den Reifen halten Spritzwasser fern.



### Pedale mit Metallzacken

Bei feuchtem oder eisigem Wetter können die Füße beim Treten abrutschen. Idealerweise verfügen die Pedale über kleine Metallzacken, die die Füße sicher in Position halten. Gummihandgriffe am Lenker können bei Extremtemperaturen oder Nässe verrutschen – sie sollten vor jeder Fahrt kontrolliert und gegebenenfalls dauerhaft fixiert werden.



### Thermoisolierende Hülle für das Pedelec-Akku

Kapazität und Reichweite von Lithium-Ionen-Batterien sinken bei Kälte deutlich. Mit thermoisolierenden Akku-Hüllen lassen sich Wärme und Leistungsfähigkeit länger halten. Akku und Ladegerät sind in trockener Umgebung auf einer nicht brennbaren Oberfläche zu lagern. Damit die Akkus bei Kälte keinen Schaden nehmen, sollten sie nur bei Temperaturen über null Grad geladen und bei Werten zwischen -10 und -20 Grad nicht in Betrieb genommen werden.



## Hauptsache sicher



Die Entscheidung, ob Radfahrende ihr Gefährt in Herbst und Winter einlagern oder auf die Straße bringen wollen, ist individuell. Neben der richtigen Ausstattung ist vor allem zu berücksichtigen, ob sie sich generell sicher genug fühlen, um bei extremen Witterungsbedingungen mit dem Fahrrad unterwegs zu sein.

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer.

# Sturzprävention: Terrasse und Garten altersgerecht anlegen



Mit den passenden baulichen und gestalterischen Maßnahmen können Seniorinnen und Senioren den eigenen Garten sicher nutzen.

Viele Menschen freuen sich auf den Ruhestand und darauf, ihren Garten dann noch ausgiebiger genießen zu können. Doch mit steigendem Alter lassen Mobilität und Gangsicherheit nach, gleichzeitig nagt auch an Terrasse, Wegen und Treppen der Zahn der Zeit. All das erhöht die Sturzgefahr im Garten.

## Wunsch nach ebenerdigen Zugängen

Wer die altersgerechte Gartenplanung rechtzeitig angeht, schafft gute Voraussetzungen, um die grüne Wohlfühlzone möglichst lange und sicher nutzen zu können. Tatsächlich steigt zurzeit aufgrund der demografischen Entwicklung die Nachfrage nach barrierefreien Terrassen und Gartenzugängen. „Im Vergleich zu früher wünschen sich immer mehr Menschen einen ebenerdigen und breiten Ausgang vom Haus auf die Terrasse oder in den Garten“, berichtet Uschi App aus dem Präsidium des Bundes-

verbandes Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e. V. (BGL).

Ein Aspekt der altersgerechten Gartengestaltung ist es, Höhenunterschiede und Stufen auch mit dem Rollator oder Rollstuhl bequem überwinden zu können. Aber das ist nicht alles: „Besonderes Augenmerk gilt kleinen Unebenheiten oder rutschigen Ablagerungen auf Wegen und Oberflächen, denn sie sind Sturzursache Nummer eins im Garten“, sagt Uschi App.

Solche Rutsch- und Stolpergefahren lassen sich mit baulichen und gestalterischen Maßnahmen minimieren.

## Verschiedene Gartenelemente sicher gestalten

### Wege und Pfade

Breite und sauber angelegte Wege bringen auch bewegungseingeschränkte Menschen in jede Gartenecke. Wichtig sind nahtlose Übergänge zwischen verschiedenen

Bodenelementen, denn schon kleine Umbrüche im Verlauf können zur Stolperfalle werden. „Wegplatten, die sich aufgrund von Baumwurzeln oder Erosionen angehoben oder abgesenkt haben, sind auszubessern und anzugleichen“, rät die Expertin. Während Hauptwege einen festen Belag haben sollten, ist für kleinere Pfade zwischen den Beeten ein Untergrund aus Schüttmaterialien, zum Beispiel Kies, Split oder Rindenmulch, ausreichend.

i

## Mehr Infos

Die Aktion Das sichere Haus (DSH) stellt hier zahlreiche Möglichkeiten vor, wie sich der Garten pflegeleicht und damit altersgerecht gestalten lässt.



## Terrassen und Flächen

Terrassen aus Holz sind beliebt, müssen jedoch regelmäßig gesäubert und nach etwa zehn Jahren erneuert werden. „Wenn eine Holzterrasse im Schatten liegt oder von unten schlecht belüftet ist, bilden sich Pilze und Flechten“, erklärt Uschi App. „In Kombination mit Regen wird es schnell schmierig und rutschig.“ Terrassenböden mit schnell trocknenden und pflegeleichten Oberflächen seien hier die bessere Wahl.

## Treppen, Stufen und Handläufe

Treppen und Stufen verbinden unterschiedliche Gartenbereiche und überwinden Höhenunterschiede. „Im Idealfall kann man Treppen sicher laufen, ohne auf den Boden schauen zu müssen“, sagt die Gartenbauunternehmerin. Dafür sollten einzelne Stufen etwa 14 bis 15 Zentimeter hoch und die Trittflächen nicht kürzer als 40 Zentimeter sein. In Privatgärten seien Treppen jedoch oft schmaler, höher oder niedriger als die Normen dies vorgebe. „Ältere Menschen sollten zur Sicherheit immer Handläufe an den Seiten anbringen, auch wenn es sich nur um einzelne Trittstufen handelt.“

## Rutschfeste Oberflächen

Wetter- und rutschfeste Oberflächen sind das A und O für altersgerechte und sichere Terrassen, Wege und Treppen. Die Auswahl an Materialien ist groß.

Grobporige und profilierte Steinplatten oder Pflastersteine werden bei Feuchtigkeit nicht so schnell rutschig wie glatte oder polierte Oberflächen. Holzbeläge sollten eine gerillte Oberfläche haben und gegen Moosbewuchs geschützt sein. Langlebig und wenig anfällig für rutschigen Algenbelag oder Feuchtigkeit sind WPC-Dielen (Wood-Plastic-Composite) aus Kunststoff-Holz-Gemischen oder BPC-Dielen (Bambus-Plastic-Composite) aus Kunststoff und Bambus. „Wer seinen Garten

nachhaltig gestalten möchte, entscheidet sich am besten für Natursteine oder Recyclingmaterial“, sagt Uschi App.

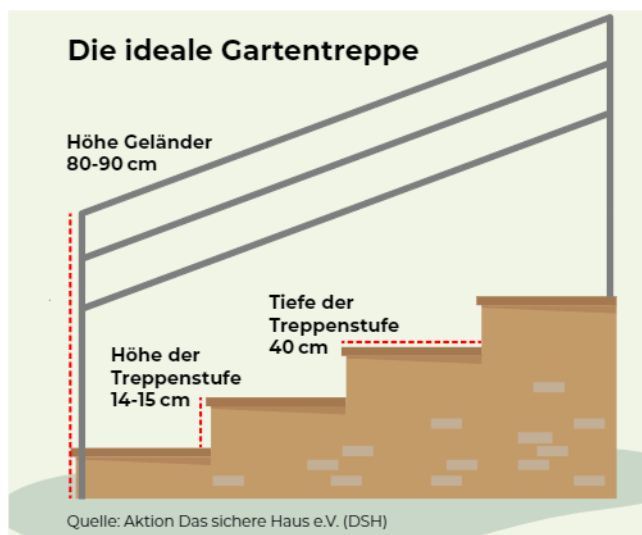
Hochwertige Oberflächen sind nicht nur robuster, sondern müssen auch seltener gereinigt oder ausgebessert werden – das schont die nachlassenden Kräfte von Seniorinnen und Senioren.

## Funktionale Beleuchtung

Wenn Orientierungssinn und Trittsicherheit nachlassen, ist eine gute Beleuchtung wichtiger denn je, um Bodenbeschaffenheit, Höhenunterschiede und Hindernisse zuverlässig zu erkennen. „Dekorative, indirekte Leuchten sind unzureichend, da sie das Gelände nicht in der Tiefe sichtbar machen“, betont die Gartenbau-Expertin. „Ideal ist eine direkte, warmweiße Beleuchtung durch Strahler, die Wege und Flächen nach unten beleuchten, ohne zu blenden.“ Die Radien des Lichts sollten sich möglichst überlappen, Bewegungsmelder erhellen betretene Bereiche automatisch. Eine nächtliche Dauerbeleuchtung sollte vermieden werden, findet Uschi App. „Das reduziert den Energieverbrauch und schützt nachtaktive Insekten.“

## Garten professionell anlegen

Auf kleinen Grundstücken ist es manchmal schwierig, einen Zugang zum Garten zu bauen, der auch mit einem Rollstuhl oder Rollator befahren werden kann – der Platz für ein nicht zu steiles Gefälle ist einfach nicht da. Es gibt Alternativen, zum Beispiel abbaubare Rampen aus Stahl. Deren Einbau ist knifflig und kann für Laien zu einer Herausforderung werden. In diesen Fällen ist es oft sicherer, einen Fachbetrieb einzubeziehen. Der Einsatz von Zeit



und Kosten lohnt sich, wenn dafür auf lange Sicht Wege und Flächen im Garten eben, barrierearm, rutschhemmend und pflegeleicht zugleich sind.

## Vorausschauend planen

Es ist nie zu früh, über eine sichere Gartennutzung im Alter nachzudenken. „Wir empfehlen auch jungen Menschen, die ein Haus neu bauen oder sanieren, ebenerdige Zugänge anzulegen“, sagt Uschi App. „Barrierefreiheit von Anfang an erspart spätere Investitionskosten und erleichtert den Alltag für Jung und Alt.“

Von Carolin Grehl

## Tipps für einen altersgerechten Garten

- breite Wege und Pfade
- nahtlose Übergänge am Boden
- rutschfester Belag
- ebenerdige Zugänge
- Handläufe an Rampen und Treppen
- gute Beleuchtung, idealerweise mit Bewegungsmelder



## Digitale Sturzerkennung: Smartwatch ruft Hilfe

Intelligente Uhren mit Sturzerkennung schlagen in Notsituationen Alarm. Davon profitieren vor allem ältere und sportlich aktive Menschen, die alleine unterwegs sind.

Ein unachtsamer Schritt, ein schwerer Sturz – und niemand weit und breit, der Hilferufe hört oder Erste Hilfe leistet. Alleinstehende, ältere Menschen oder Sporttreibende im Gelände kön-

nen durchaus in eine solche Notlage geraten und womöglich erst nach Stunden aus ihrer misslichen Lage befreit werden. Die Folgen können lebensbedrohlich sein. Ein sicheres Ge-

fühl geben moderne Smartwatches, die Stürze erkennen und dann automatisch einen Notruf absetzen.

### So funktioniert die Sturzerkennung

Sobald die Uhren mit ihren Sensoren ruckartige Bewegungen oder Beschleunigungen erfassen, fragen sie auf dem Display nach, ob ein Sturz erfolgt sei. Wenn die uhrentragende Person diese Frage nicht aktiv durch Wischen oder Knopfdruck verneint, ruft die Smartwatch zuvor festgelegte Kontakte oder den Notruf 112 an und gibt bei Bedarf per GPS den Standort durch. „Die automatische Sturzerkennung funktioniert im Allgemeinen zuverlässig und kann in plötzlichen Notsituati-

### Tipps: Was beim Kauf einer Notfall-Smartwatch zu beachten ist

- ✓ Kompatibilität zum Mobiltelefon (v.a. Betriebssystem)
- ✓ falls kein Handy vorhanden ist, braucht die Uhr eine eigene SIM-Karte
- ✓ möglichst lange Akkulaufzeit
- ✓ gute Lesbarkeit des Displays
- ✓ einfache Einrichtung und Bedienung
- ✓ Transparenz und Wahlfreiheit bezüglich Datennutzung
- ✓ gewünschte Notfall-Einstellungen (Sturz-Abfrage und Abbruch, Zahl der Kontakte/Anrufe, extra Notruf-Knopf etc.)
- ✓ gewünschte Zusatzfunktionen zu Gesundheit, Smart Home etc.

onen hilfreich sein“, sagt Felizitas Bellendorf, Referentin für Pflege der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Voraussetzung sei eine bestehende Netzverbindung über ein gekoppeltes Mobiltelefon oder eine SIM-Karte in der Uhr.

### Mehr Sicherheit und Mobilität für Ältere

Eine Notruf-Smartwatch kann Menschen im hohen Alter oder mit Einschränkungen unterstützen, mobil zu bleiben. „Wer unsicher oder sturzgefährdet ist, traut sich mit der Uhr am Handgelenk vielleicht auch ohne Begleitung aus dem Haus“, erläutert Felizitas Bellendorf. Zudem könne es für viele motivierend sein, die Schrittzähler in der Uhr zu nut-

zen, um in Bewegung zu bleiben. Viele Smartwatches messen auch Werte wie Puls, Blutdruck, Herzfrequenz oder Sauerstoffsättigung und können so dazu beitragen, dass die Uhrentragenden besser auf ihre Gesundheit achten.

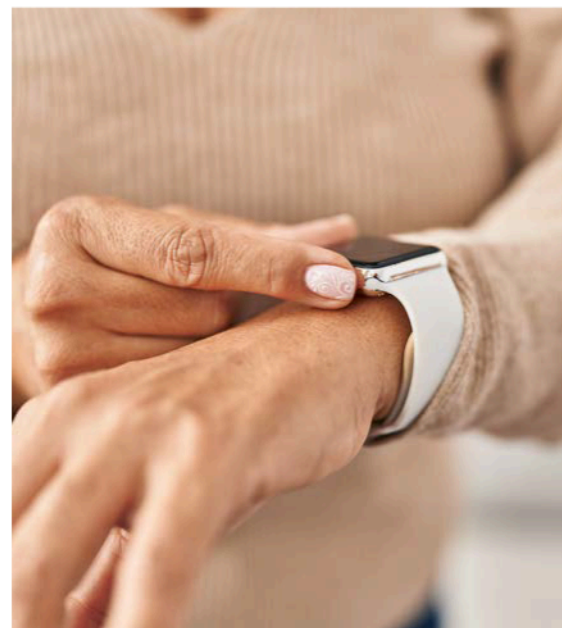
### Funktionen den Bedürfnissen anpassen

Die Smartwatch sollte nicht nur zuverlässig Stürze erkennen und melden, sondern auch hinsichtlich der Bedienbarkeit und der verfügbaren Funktionen zu den Bedürfnissen der Nutzerinnen und Nutzer passen. Diese sollten bei einer Neuanschaffung überlegen, ob sie zusätzlich weitere Anwendungen wie Navigation, kontaktloses Bezahlen, Fitness-Tracking oder Smart-Home-Steuerung benötigen. Je nach Ausstattung, Anbieter und Akkulaufzeit variieren die Kosten für eine Smartwatch mit Sturzerkennung deutlich (zwischen 100 und 400 Euro).

Felizitas Bellendorf rät, sich vor dem Kauf folgende Fragen zu stellen: „Welche Funktionen möchte ich haben? Welche davon brauche ich wirklich? Beherrsche ich die Technik dazu?“ Die Wahl des Modells sollte nicht nur mit Blick auf den Datenschutz gut durchdacht werden. „Zu viele Informationen auf dem Display, ob zur eigenen Gesundheit oder zu Smart Home, können auch Stress verursachen.“

### Unterstützen lassen und ausprobieren

Im Gegensatz zu jüngeren und technikaffinen Menschen fühlen sich Seniorinnen und Senioren aufgrund der vielen Smartwatch- und Handyfunktionen oft überfordert. „Je weiter sie von der Technik entfernt sind, desto schwerer tun sie sich mit einem neuen Gerät“, gibt Felizitas Bellendorf zu bedenken. Ihr Tipp: Interessierte können sich bei der Auswahl und beim Einrichten der Smartwatches und Mobiltelefone von Familienmitgliedern oder vom



Personal in Mobilfunk-Läden unterstützen lassen. Wer ein Geschäft vor Ort aufsucht, statt im Internet zu bestellen, kann verschiedene Uhren anprobieren und herausfinden, ob er oder sie das Display gut lesen kann oder mit den Einstellungen zurechtkommt.

### Freiwillige Nutzung entscheidend

Insbesondere ältere Menschen müssten bei der Entscheidung für oder gegen eine Smartwatch aktiv einbezogen werden, betont die Expertin. „Es hilft nichts, ihnen eine tolle Uhr mit vielen Funktionen zu besorgen, wenn sie diese nicht selbst bedienen können oder sogar ablehnen.“ So sei zum Beispiel ein klassisches Hausnotruf-System die bessere Wahl für alle, die ohnehin nicht mehr ohne Begleitung vor die Tür gehen. Jene, die mobil bleiben wollen und oft alleine unterwegs sind, ließen sich meistens von der Notruffunktion überzeugen: „Wer erkennt, dass eine Smartwatch mit Sturzerkennung nicht nur einem selbst, sondern auch den Angehörigen mehr Sicherheit gibt, entscheidet sich oft dafür.“

Von Carolin Grehl, Maikammer.

### Datenschutz: Welche Infos braucht die Smartwatch wirklich?



Für automatische Notrufe brauchen Smartwatches und dazugehörige Apps Zugriff auf bestimmte Gesundheits-, Standort- oder Kontaktdaten – jedoch nicht auf alle. Beim Einstellen der Uhren ist also Aufmerksamkeit angebracht. Felizitas Bellendorf empfiehlt, alle Parameter in der Smartwatch und in der App einmal durchzugehen, wenn möglich abzuwählen und Notfallkontakte händisch einzugeben. „Das ist zwar mühsam, doch für die Sturzerkennung ist es nicht notwendig, dass die App Zugriff auf sämtliche Kontakte im Adressbuch oder gleich alle Gesundheitsparameter hat.“

# Sicheres Arbeiten bei privaten Bauvorhaben



Projekte der Marke Eigenbau bergen besondere Unfallrisiken. So klappt der Ablauf reibungslos und sicher.

„Do it yourself“ lautet die Devise vieler Menschen, die in Eigenregie ihre Wohnräume sanieren, die Terrasse erweitern oder das Dach ausbauen. Das gibt den Projekten eine persönliche Note und spart Kosten. Woran jedoch nicht gespart werden darf, ist die Arbeitssicherheit.

## Gefährdungen auf privaten Baustellen

Fehlende Absturzsicherungen und Gerüste oder Wände und Untergründe, die nicht standsicher sind – dies sind nur ein paar Ursachen dafür, dass bei privaten Bau-, Abbruch- oder Erdarbeiten immer wieder Menschen zu Schaden kommen. „Abstürze von Leitern oder hochgelegenen Arbeitsplätzen zählen zu den häufigsten Unfallursachen auf privaten Baustellen“, erläutert Frank Werner, stellvertretender Leiter der Hauptabteilung Prävention der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG BAU). Weitere typische Gefährdungen seien herabfallende Bauteile, falsch bediente Maschinen oder der Einsatz einer ungeeigneten Baustromversorgung.

## Geschick plus Sicherheitsvorkehrungen

Viele Menschen erkennen diese Gefahren nicht oder vertrauen darauf, dass ihnen schon nichts passieren werde. „Immer wieder suggerieren auch Werbespots, dass man mit etwas Material nach Belieben drauflos bauen kann“, gibt der Präventionsexperte zu bedenken. „Das eigene handwerkliche Geschick soll durchaus zum Tragen kommen, aber nur mit den richtigen Sicherheitsvor-

kehrungen.“ Wer alleine oder mit Helfenden im Haus oder auf dem Privatgrundstück baut, fungiert als Eigenbauunternehmerin oder -unternehmer und hat somit wichtige Pflichten.

## Gut planen statt improvisieren

Private Bauherinnen und -herren sollten generell dafür Sorge tragen, dass alle Beteiligten sicher arbeiten und dabei gesund bleiben. „Ausprobieren und improvisieren führt zu Unfällen“, betont Frank Werner. „Für einen reibungslosen Ablauf ist es wichtig, alle Arbeitsschritte mit dazugehörigen Materialien, Maschinen und Sicherheitsvorkehrungen im Voraus gut zu planen.“

## Bauvorhaben und Unfälle melden

Bezahlte und unbezahlte Hilfskräfte sind kraft Gesetzes unfallversichert, unabhängig davon, ob sie Familienmitglieder (Ausnahme: Ehe- und Lebenspartnerinnen bzw. -partner), Nachbarn, Nachbarinnen oder Bekannte sind. Ausgenommen sind

## Tipps für eine sichere Baustelle:

- Baustelle absichern (gegen Zutritt Unbefugter, v.a. Kinder)
- feste Verkehrs- und Laufwege sowie Lagerflächen einrichten
- Baugruben und hoch gelegene Arbeitsplätze sichern
- Gerüste und Arbeitsmittel standsicher aufstellen und nach Betriebsanweisung nutzen

kleinere Gefälligkeitsleistungen durch Angehörige oder enge Freunde sowie Personen, die ein Gewerk als Selbstständige ausüben. Es gilt, diese Verhältnisse zu prüfen und das Bauvorhaben und Helfende gegebenenfalls bei der BG BAU zu melden.

Ein Bautagebuch mit Angaben zu den Helfenden sowie der Art und Dauer der Arbeiten trägt dazu bei, den Überblick über das Projekt zu bewahren. Wenn dabei niemand zu Schaden kommt, können Bauherinnen und Bauherren auf das Ergebnis ihrer Arbeit nicht nur stolz sein, sondern es auch unbeschwert genießen.

Von Carolin Grehl



## Weitere Informationen zur Versicherung

[www.bgbau.de/private-bauherinnen-und-bauherren](http://www.bgbau.de/private-bauherinnen-und-bauherren)

## Pflichten privater Bauherinnen und -herren

1. Bauvorhaben und Helfende bei der BG BAU anmelden
2. Arbeitsschutzvorschriften einhalten
3. Versicherungsbeiträge für Helfende entrichten
4. Arbeitsunfälle melden

## Richtig reagieren bei Gasgeruch

Unkontrolliert austretendes Gas kann lebensgefährlich sein. Deshalb ist ihm ein penetranter Geruchsstoff beigemischt, damit ein Gas-Leck schnell wahrgenommen werden kann. Was zu tun ist, wenn die Nase Alarm schlägt:

**Lüften:** Öffnen Sie sofort Fenster und Türen, damit sich das Gas verflüchtigen kann und die Gaskonzentration im Raum sinkt.

**Gas abdrehen:** Stoppen sie umgehend die Gaszufuhr. Der Gas-Haupthahn ist meistens im Keller. In Mietwohnungen befindet sich meist ein absperrbarer Nebenzähler.

**Funken und Flammen vermeiden:** Ausgetretenes Gas kann sich entzünden. Vermeiden Sie Feuer, Funkenbildung und Rauchen. Suchen Sie nicht mit einem Feuerzeug oder einer Kerze nach der undichten Stelle. Achtung: Auch Türklingel, Handy oder Lichtschalter können Funken verursachen.

**Nachbarn warnen:** Informieren Sie Mitbewohner und Nachbarn schnell über den möglichen Gasaustritt. Klopfen Sie lieber an die Tür als dass Sie klingeln oder telefonieren. Alle Bewohnerinnen und Bewohner sollten schnell das Gebäude verlassen.

**Hilfe anfordern:** Bei Gasalarm helfen Gasversorger und Feuerwehr (112). Die Telefonnummer des Gasversorgers befindet sich meistens auf dem Gaszähler. Gehen Sie ins Freie und fordern Sie von dort Hilfe an.

**Tipp:** Speichern Sie die Telefonnummer des Bereitschaftsdienstes Ihres Gasversorgers in das Handy ein.

Achten Sie darauf, dass Haupthahn und Gaszähler frei zugänglich sind. *DSH*



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

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

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



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

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



## IMPRESSUM

**Aktion Das sichere Haus**  
Ausgabe 03/2024

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

Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg  
Telefon: 040/29 81 04 - 61 oder - 62  
Telefax: 040/29 81 04 - 71

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

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

**Chefredakteurin:** Dr. Susanne Woelk

**Redaktionsassistentin:** Siv-Carola Bruns

**Redaktionsbeirat:** Stefan Boltz, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) | Eugen Maier, Kommunale Unfallversicherung Bayern/Bayerische Landesunfallkasse | Christian Schipke, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) | Stephan Schweda, Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. (GDV) | Tina Starratt, Unfallkasse Baden-Württemberg | Kirsten Wasmuth, Unfallkasse Berlin (UKB) | Nil Yurdatap, Unfallkasse NRW

ISSN 1617-9099

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

**Fotos:** ©DSH / Liam Erpenbach (2 o.); ©shutterstock.com/Jack Frog (Titel)/Prostock-studio (Titel u. l.)/Pixel-Shot (Titel u. m.)/pikselstock (Titel u. r.)/KinoMasterskaya (4)/Switlana Sonyashna (6)/Alex Sipeta (8)/Halfpoint (10)/Ozgun Coskun (16); ©freepik.com (3 o.)

**Illustrationen:** ©freepik.com (2, 3 r. m., 3 u. l., 7, 8, 9, 11 u., 12, 13, 14, 15); Sarah Gertzen – GMF (3 u. r.)

**Layout:** GMF | Gathmann Michaelis und Freunde, Essen, www.gmf-design.de

**Druck:** Bonifatius-Verlag GmbH, Karl-Schurz-Straße 26 • 33100 Paderborn

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

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

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

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

**Danke!**  
Sie haben Ihre Gartenhilfe  
zur gesetzlichen  
Unfallversicherung  
angemeldet.

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



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

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

### Hier können Sie Informationen anfordern!

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Bundesland: \_\_\_\_\_

Coupon bitte ausschneiden und  
senden an:

 **GU VH | LUKN**

Gemeinde-Unfallversicherungs-  
verband Hannover/  
Landesunfallkasse Niedersachsen  
Am Mittelfelde 169  
30519 Hannover