Zu Hause sicher leben

Gefahren erkennen, Unfälle vermeiden

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

GDV
DIE DEUTSCHEN VERSICHERER

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 5,9 Millionen Unfälle in Heim und Freizeit. Rund 7.000 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

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

Bernhard Gause
Mitglied der Hauptgeschäftsführung
Gesamtverband der Deutschen
Versicherungswirtschaft (GDV)

Inhalt

Grußwort ... 2

Interview ... 4
Höhere Unfallgefahren durch Stress ... 4

Stürze ... 8
Leitern und Tritte ... 8
Matten, 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 ... 27
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 ... 53
Literatur und Internetverweise ... 53

Impressum ... 55

Interview

Höhere Unfallgefahren durch Stress

Interview mit Univ.-Professor Dr. Rainer Wieland, Leiter des Arbeitsbereiches Arbeits- und Organisationspsychologie 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

- **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:

- Entspannungsmethoden wie zum Beispiel autogenes Training, Bewegung oder Joggen, die das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessern.
- Soziale Unterstützung, das heißt mit dem Partner, den Kindern über Probleme reden, gemeinsame Lösungsmöglichkeiten zur Entlastung suchen, Ruhe- beziehungsweise Rückzugszeiten vereinbaren.
- 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.
- Wochen- und Tagesarbeitspläne ermöglichen die genaue Einteilung der anfallenden Arbeiten und deren Aufteilung auf alle Familienmitglieder.
- 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.
Und das kann man dagegen tun:

- 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 weiterzurücken.
- Vermeiden Sie lange Überkopfarbeiten, vor allem 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.

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.

Matten, Teppiche und Läufer

Hochstehende Ecken und Kanten von Matten, Teppichen und Läufern sind tückische Stolperfallen. Sicherheit geben rutschhemmende, beidseitig klebende Teppich-Klebebänder. Einfach unter die Ecken geklebt – Stolperfalle 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 sind reichlich bieder, sorgen aber 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, denn 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. Bei breiten Treppen empfiehlt es sich, Handläufe auf beiden Seiten der Treppen zu montieren. 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: Das alles sind Stolperfallen.

So wird es im Flur sicherer:

- Kinder müssen ihr Spielzeug wegräumen.
- Abends wird 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 in Halbkugelform. 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 Nachtlicht.

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.
- 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, Shampoo-Reste oder herumliegende Handtücher, Zeugen unseres Bade-Lebens, führen dann häufig zu Stürzen.

Tipps

- Wischen Sie Wasserlachen, Shampoo-Reste und Ähnliches 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 Gummimatten mit Saugpfropfen. Überzeugen Sie sich vor jedem Baden oder Duschen, dass die Einlage rutschfest angedrückt ist.
- Eine „Anti-Slip“-Emaillierung (im Wannenboden 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, etwa 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.

Für die Toilette lohnt sich eventuell die Anschaffung einer Sitzerhöhung. Ein Haltegriff neben der Toilette erleichtert das Setzen und Aufstehen.
Licht bringt auch im Badezimmer Sicherheit. Die Allgemeinbeleuchtung erhellt das Bad gleichmäßig 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. Nur ausdrücklich zugelassene Leuchten mit Schutzkleinspannung bis 12 Volt dürfen eingesetzt werden. Sie sind an der Schutzart IP X7 zu erkennen. Transformatoren, Steckdosen und Schalter sind nicht zugelassen.
Bereich 1: Umkreis von 60 cm rund um Dusch- und Badewannen. Ein aus beliebiger Richtung kommender Wasserstrahl darf keinen gefährlichen Einfluss auf die Leuchte haben. Die vorgeschriebene Schutzart für Leuchten ist IP X5.
Bereich 2: gilt für Badewannen oder Duschen ohne feste Trennwand. Leuchten in diesem Bereich müssen die Anforderungen der Mindestschutzart IP X4 (Schutz gegen Spritzwasser) erfüllen.
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. Wer selbst Hand anlegt, riskiert einen Unfall und setzt 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, 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 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 oft eben auch in einem höheren Preis niederschlägt.

Kinder und Strom

Erklären Sie Ihren Kindern, dass der Umgang mit Strom gefährlich ist. Sichern Sie Steckdosen und Steckerleisten 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.

Erst dann folgen weitere Rettungsmaßnahmen

- In jedem Fall den Notarzt rufen, weil innere Verletzungen nicht auszuschließen sind.
- Bei Bewusstseinsverlust und Kreislaufstillstand mit der Wiederbelebung beginnen (gegebenenfalls Herzmassage oder Mund-zu-Mund- oder Mund-zu-Nase-Beatmung).
- 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.

Lesetipp

Weitere Informationen bietet die in Einzelexemplaren kostenfreie 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, 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.

So funktioniert der FI-Schutzschalter

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.

FI-Schutzschalter sind unverzichtbar, wenn ...

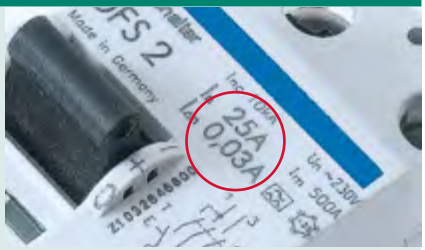
... Wasser und Strom miteinander in Kontakt kommen, etwa im Bad, der Waschküche oder anderen Feuchträumen, bei Pumpen von Aquarien oder am Gartenteich;

... 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.

Tipp



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

Das sagt das Gesetz:
In Neubauten und für neu installierte Stromkreise und Steckdosen sind FI-Schutzschalter inzwischen in Bädern, Schwimmbädern und anderen feuchten oder nassen Bereichen ebenso gesetzlich vorgeschrieben wie im Außenbereich. Eine Nachrüstpflicht für ältere Anlagen gibt es nicht. Doch lassen sich in Altbauten und im Außenbereich einzelne Stromkreise und Steckdosen mit mobilen oder festinstallierten RCDs sichern – eine dringende Empfehlung!

Haustiere: Schnuffelchen und Hoppelchen mögen Kabel

In vielen Haushalten gehören kleine Nager wie Hauskaninchen oder Meerschweinchen zur Familie. Elektrische Leitungen üben eine besondere Anziehungskraft auf diese Tiere aus. Mit Vorliebe werden Leitungen angenagt, die an schwer zugänglichen Stellen verborgen sind, etwa 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. Dazu kommt es leicht, etwa wenn ein kleines Kind die angenagte Leitung berührt. Zudem birgt der erhöhte Widerstand einer beschädigten Leitung eine Brandgefahr.

Was hilft?

- Lassen Sie einen FI-Schutzschalter installieren. (Mehr dazu auf Seite 16)
- Lassen Sie beschädigte Leitungen sofort austauschen – auch Telefon- oder Computerleitungen.
- 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.
- 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: Haushaltschemikalien sind bei diesen Arbeiten gang und gäbe. Bei unsachgemäßem oder leichtsinnigem Umgang können die Chemikalien schnell zur gesundheitlichen Gefahr werden.
Doch es geht auch nachhaltiger – mit hygienischen Reinigungsmitteln, die die Gesundheit nicht beeinträchtigen und die Umwelt wenig belasten. Die EU vergibt für solche Produkte ein Siegel, die Euroblume.

Beispiele für Alternativen

- Toilettenbürste und wenig Essig reinigen das WC gründlicher als WC-Beckensteine oder WC-Duftspüler.
- Desinfektionsreiniger sind im Haushalt überflüssig, außer bei hoch ansteckenden Krankheiten, zum Beispiel Scharlach.
- Saugglocke, Spirale oder Druckluftpumpe sind bei verstopften Abflüssen oder Rohren eine preiswerte Alternative zu Rohrreinigern.
- Microfasertuch und heißes Wasser können Fenster- und Glasreiniger ersetzen.

Gefahrensymbole und was sie bedeuten:

Spezielle Gefahrensymbole auf den Behältern warnen vor möglichen Risiken. Die gelb-orangenen Piktogramme wurden produktabhängig noch bis zum 1. Juni 2015 verwendet, die jetzt gültigen Piktogramme haben einen roten Rahmen mit schwarzem Warnhinweis. Die Übersicht zeigt die neuen und die früher gebräuchlichen Gefahrensymbole. Die Signalwörter und Gefahrenhinweise sind freie Übersetzungen der englischen Begriffe, keine offiziellen Bezeichnungen.

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

GHS-Symbol		[1]	
Original-Bezeichnung nach GHS	Corrosion	Health hazard	Exclamation mark
Signalwort	Gefahr	Gefahr	Achtung
Gefahrenhinweis	Ätzend	Gesundheitsschädlich	Gesundheitsgefährdend
bisher gebräuchliches Symbol		[1]	
Produktbeispiel	Natriumhydroxid in Rohrreinigern, Natriumhypochlorit in Sanitärreinigern und Schimmelvernichtern, Ameisensäure in Entkalkern.	Toluol	Aceton

[1]) *Die Zuordnung ist hier 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 feuchtigkeitsbindende Inhaltsstoffe. Sie 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 Feuchtarbeiten 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 ältere Menschen können sie leicht verwechseln und schwere Vergiftungen erleiden.

Tipp

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

Heben und Tragen – Bandscheiben schonen

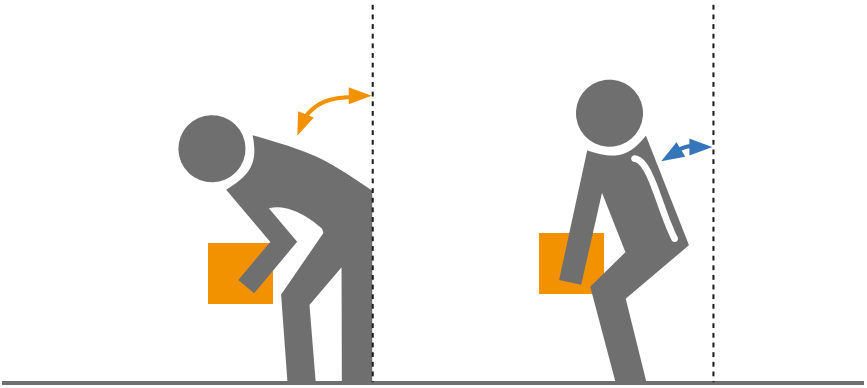
Schon das Heben und Tragen kleiner Lasten kann die Bandscheiben erheblich belasten und schädigen (ungünstige Körperhaltung, Transport schwerer Gegenstände). Prüfen Sie, ob sich ein Gegenstand auch schieben, ziehen oder rollen lässt. Es gibt dafür viele Hilfsmittel, etwa Sackkarren oder Rollbretter.

Richtig heben

- Stellen Sie sich frontal möglichst nahe vor den Gegenstand. 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 wieder absetzen.

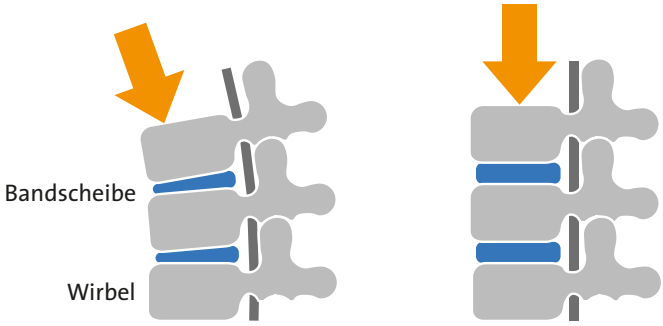
Richtig tragen

- Tragen in aufrechter Haltung: kein Rundrücken, kein Hohlkreuz.
- Verteilen Sie das Tragegut symmetrisch und tragen Sie es nah am Körper, auf den Schultern oder dem Rücken.
- Legen Sie Pausen ein, stellen Sie das Gewicht zwischendurch ab und gehen Sie eventuell mehrmals.
- Verwenden Sie Sackkarren, Rollbretter oder Tragegurte.
- Sorgen sie für tritt- und rutschsichere Transportwege, die frei von Hindernissen und gut beleuchtet sind.
- Tragen Sie schwere Lasten zu zweit.



falsches Heben

richtiges Heben



runder Rücken

gerader Rücken

In der Küche

Küchen richtig planen

In der Küche spielt sich ein 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.

Wichtige Aspekte bei der Planung einer neuen Küche sind:

- Genügend Abstellflächen, die in Höhe und Größe aufeinander und auf Ihre Körpergröße abgestimmt sind.
- Eine erhöht eingebaute Spüle erleichtert stehendes Arbeiten.
- Die richtige Arbeitshöhe im Sitzen sind 65 bis 70 Zentimeter. Das ist niedriger als der normale Küchentisch. Auf den Arbeitsplatz sollten alle benötigten Utensilien passen, damit man nicht ständig aufstehen muss.
- Ausziehbare Schränke, zum Beispiel Apothekerschränke, sind übersichtlich und ermöglichen einen bequemen Zugriff bis in die Tiefe.

- Schubladen 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, sondern auch benutzerfreundliche Anzeigen (gut lesbar, leicht erkennbar, übersichtlich angeordnet), eindeutige, zuverlässig funktionierende Signale (optisch und akustisch) und praktische Bedienelemente.

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 einiges aushalten. Der Bodenbelag muss deshalb strapazierfähig, hygienisch, pflegeleicht und rutschfest sein.

Fliesen sind formbeständig und fest gegenüber Wasser, Lösungsmittel, Abrieb und Druck. Kleine Formate bieten durch den größeren Fugenanteil eine höhere Rutschfestigkeit. Fliesen fühlen sich allerdings hart und kalt an; sie schlucken keinen Schall.

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

Vinyl- oder PVC-Böden sind pflegeleicht, komfortabel und preiswert.

Laminat wirkt freundlicher und wärmer als Fliesen, ist aber auch anfälliger, zum Beispiel 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 geringer 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 meist an der Unterseite der Oberschränke angebrachten Leuchten sollten die Arbeitsfläche direkt, hell und blendfrei erhellen.

Arbeitsplatzorientierte Allgemeinbeleuchtung

Decken- oder auch Wandleuchten bringen Licht auf größere Arbeitsflächen, über denen keine Oberschränke angebracht sind.

Sicher leben in der Küche

Sichere Geräte hin, optimale Beleuchtung her – oft sind kleine Unaufmerksamkeiten die großen Unfallverursacher. Beispiele:

- Der volle Einkaufskorb wird schnell im Flur geparkt, weil das Baby schnell gewickelt werden muss. Der Korb kann dann schnell zur Stolperfalle werden.
- Die Milch droht überzukochen – schnell aufspringen und hin zum Herd! Doch dann bleibt man mit dem weiten Ärmel an der Stuhllehne hängen und stürzt.

Hantieren, Kochen, Backen, Waschen, Bügeln

Allesschneider, Messer oder Dosenöffner gehören zum Alltag. Sie können aber auch gefährliche Schnittverletzungen verursachen.

Schnittverletzungen vorbeugen

- Stellen Sie Ihr Gerät auf eine große, stabile und standfeste Aufstellfläche. Sorgen Sie für Freiraum rund um den Allesschneider: Geräte oder Möbelteile dürfen das Schneiden nicht behindern.
- Für jede Schneidearbeit und für jedes Schneidgut gibt es passende Messer (Klingenform und Schneide). Im Allgemeinen gilt: Je feiner das Schneidgut, desto kleiner das Messer. Verwenden Sie Messer nur gemäß ihrer Bestimmung.
- Ein feuchtes, unter das Schneidbrett gelegtes Geschirrhandtuch sorgt dafür, dass nichts wegrutscht.
- Ersetzen Sie abgenutzte Messer durch neue. Achten Sie dabei auf eine ergonomische Griffgestaltung und auf einen erkennbaren Unterschied zwischen Klinge und Griff. Solche Messer bieten mehr Halt und verhindern, dass die Hand zur Schneide hin abrutscht und verletzt wird.
- Schärfen Sie stumpfe Messer umgehend, sonst kostet die Schneidearbeit zu viel Kraft. Das Verletzungsrisiko steigt ebenfalls, denn mit einem stumpfen Messer rutschen Sie leichter ab.
- Messer sind in einem Messerblock sicher aufbewahrt, der sich zur Reinigung auseinanderklappen lässt. In der Schublade steckt ein Messer sicherheitshalber in der passenden Schutzhülle.
- Benutzen Sie den Allesschneider nur mit Restehalter. Legen Sie das Schneidgut an der Schlittenrückwand an und halten Sie es mit dem Daumen gut fest. Schalten Sie das Gerät nach getaner Arbeit sofort aus. Greifen Sie nie in die laufende Maschine.
- Dosenöffner sollten exakt schneiden und abgerundete, entgratete Kanten hinterlassen.
- Kehren Sie zerbrochenes Glas am besten mit Besen, Kehrschaufel und Handfeger auf. Kleine Splitter entfernt der Staubsauger. Greifen Sie nicht zum Lappen: Selbst winzige Glassplitter verursachen schmerzhafte Schnittverletzungen.
- Geschirrspülmaschine: Stellen Sie Messer und Gabeln mit der Spitze nach unten in den Besteckkorb.

Verbrennungen und Verbrühungen

Erste Hilfe:

Kühlen Sie eine kleine verbrannte oder verbrühte Hautstelle sofort einige Minuten unter 15 bis 20 Grad kaltem Wasser. Großflächige Verbrühungen sollte nur der Notarzt kühlen, weil es hier schnell zu einer Unterkühlung kommen kann.

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.
- Auf Induktionsherden werden bei vorschriftsmäßigem Gebrauch nur die Töpfe heiß, nicht die Kochplatten.
- Ein Backofen, der in einen Hochschrank eingebaut ist, lässt sich einfach 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 vor allem 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 Geräte so auf, dass niemand sie herunterziehen oder umstoßen kann.

Bränden vorbeugen

- Schalten Sie Bügeleisen, Heizkissen oder Heizlüfter nach dem Benutzen sofort ab.
- Achten Sie darauf, dass Heizlüfter weit genug entfernt sind von Brennbarem, etwa 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. Niemals den Fahrstuhl benutzen; er könnte stecken bleiben: Erstickungsgefahr!
- **Löschversuch unternehmen.** Einen kleinen Brand können Sie mit einem Feuerlöscher eventuell selbst löschen. Setzen Sie sich dabei aber keiner Gefahr aus und betreten Sie einen verqualmten Raum nicht mehr.

Fettbrand

Löschen Sie einen Fettbrand nie mit Wasser! Die Flammen müssen erstickt werden, dafür eignen sich zum Beispiel eine Löschdecke oder ein Pfannendeckel.

Private Unfallversicherung

In Deutschland erleiden jährlich rund acht Millionen Menschen einen Unfall. Die meisten davon geschehen in der Freizeit, entweder zu Hause oder beim Sport. Die gesetzliche Unfallversicherung greift in diesen Fällen nicht. Dann hilft die private Unfallversicherung. Sie leistet bei Unfällen weltweit und rund um die Uhr – egal, ob sie bei der Arbeit, in der Freizeit, beim Sport, zu Hause oder im Urlaub passieren.
Wenn ein Unfall dauerhafte körperliche oder geistige Beeinträchtigungen nach sich zieht, gibt es eine Invaliditätsleistung – eine einmalige Zahlung, deren Höhe sich nach der vereinbarten Versicherungssumme und der Schwere der Beeinträchtigung richtet. Bei besonders schweren Beeinträchtigungen gibt es zusätzlich eine lebenslange Unfallrente. Verläuft ein Unfall tödlich, hilft die Unfallversicherung den Angehörigen mit einer Todesfallleistung.
Aber auch bei Unfallfolgen, die nicht von Dauer sind, leistet die Unfallversicherung: Vorgesehen sind zum Beispiel Tagegeld und Krankenhaustagegeld, eine Übergangsleistung zur Überbrückung einer vorübergehenden Arbeitsunfähigkeit oder die Kostenübernahme für durch den Unfall notwendige kosmetische Operationen. Darüber hinaus bieten zahlreiche Unfallversicherer weitere Dienstleistungen an, die in der ersten Zeit nach einem Unfall den Alltag zu Hause erleichtern. Außerdem gibt es immer häufiger auch Unterstützung bei der Rehabilitation.

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! Bei Kindern reicht schon eine Kaffeetasse mit heißer Flüssigkeit, um dreißig Prozent der Hautoberfläche zu verbrühen.

Baden

- Der Temperaturbegrenzer für Heißwasser sollte auf 38 Grad Celsius eingestellt sein, die ideale Badetemperatur für Babys. 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 in der Wanne, darf kein heißes Wasser mehr hinzukommen.
- 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 für die große Badewanne. Das Kind kann damit 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.

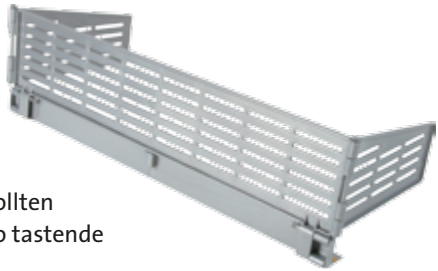
Tipp

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

Küche

Die Küche ist für Kinder faszinierend, aber auch gefährlich. Hier wird mit geheimnisvollen Instrumenten gearbeitet, es zischt und brodelt. Das zieht neugierige Kinder magisch an. Unter Aufsicht können sie 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 verbrennt oder einen mit heißer Speise gefüllten Topf zu sich herunterzieht.
- Sicherer ist es, nur auf den hinteren Platten zu kochen und Stiele 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 öffnet.
- Eine Schutzvorrichtung an den Herdplattenreglern oder versenkbare Herdplattenregler verhindern, dass ein Kind den Herd anmacht.
- Induktionsherde haben den Vorteil, dass bei vorschriftsmäßigem Gebrauch die Herdplatte kalt bleibt; nur die Speise wird erhitzt.

Kabel und Elektrogeräte

- Kinder im Krabbelalter ziehen gern an herabhängenden Kabeln von Elektrogeräten. Herumliegende Kabel können sie zum Spielen einladen. Schützend wirken Kabelhalter und Kabelschläuche.
- 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 für Kinderhände unerreichbar anzubringen.
- Heißes Fett verursacht schwerste Hautverletzungen. Deshalb muss eine Fritteuse standsicher aufgestellt, das Kabel für Kinderhände unerreichbar sein.

Haushaltschemikalien

- In einem Oberschrank stehen Haushaltschemikalien sicher und für Kinder unerreichbar. Sinnvoll sind auch verschließbare Gitterkörbe für Chemikalien.
- 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, Korkenziehern 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 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 ohne Aufsicht 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.

Unfallversicherung für Kinder

Ob Wildfang oder Stubenhocker: Unfälle können jedem Kind passieren. Allein in Deutschland kommen Kinder bei rund 1,8 Millionen Unfällen pro Jahr zu Schaden. Die Folgen eines Unfalls, ein längerer Aufenthalt im Krankenhaus und die eingeschränkte Mobilität, werden von Kindern meist als besonders dramatisch empfunden. Hilfe für die jungen Betroffenen, um die Lebenssituation nach einem Unfall zu verbessern, muss finanziert werden. Mit einer privaten Kinderunfallversicherung können zum Beispiel eine durch den Unfall notwendige spezielle Ausbildung oder Schulung oder der behindertengerechte Umbau der Wohnung bezahlt werden.
Die gesetzliche Unfallversicherung greift bei Kindern, wenn der Unfall in einer öffentlichen Einrichtung oder auf dem Weg hin und zurück passiert ist, zum Beispiel in der Schule oder Kindertagesstätte. Gleiches gilt für die Betreuung durch eine offiziell anerkannte Tagespflegeperson. Die private Kinderunfallversicherung gilt in der Freizeit und in der Schule, zu Hause oder beim Sport. Sie schützt weltweit, rund um die Uhr.

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.
Ein für Kleinkinder sicheres Balkongeländer hat vertikale Stäbe im Abstand von höchstens neun Zentimetern.
Wichtig ist aber auch, dass ein Kind das Geländer nicht erklettern kann. Verzichten Sie daher auf Kletterhilfen wie Getränkekisten 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 Sicherheitssperren, die dafür sorgen, dass Balkontür und Fenster sich nur einen Spaltbreit öffnen lassen. Manche Konstruktionen verhindern außerdem, dass Türen oder Fenster zufallen und das Kind sich die Finger einklemmt.

Treppen

Ein stabil verankertes, mindestens 65 cm hohes Schutzgitter an den Treppen-Enden verhindert, dass Kleinkinder die Treppe 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 dann noch größerer Höhe.

Türen ...

... schlagen nicht mehr mit Wucht zu, wenn Sie ein längs zusammengenommenes Handtuch um das Türblatt herum um die Türgriffe legen. Ebenso effektiv: Das 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, die ein Umdrehen des Schlüssels vereiteln.
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**. 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. Das Baby bleibt warm, 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 auf Beschädigung oder Abnutzung geprüft werden.
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. Im Bett, in der Wiege oder im Laufstall braucht das Kind keine Schnullerkette.
Flaschensauger sind kein Schnullerersatz, denn durch heftiges Ansaugen kann sich der Sauger von der Kapsel lösen und eine Erstickungsgefahr darstellen.

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. An Kleinteilen, Batterien oder Knopfzellen können Kinder unter drei Jahren ersticken.
Metallspielzeug ist ebenfalls ungeeignet: Wenn es rostet, entstehen scharfe Kanten, an denen sich die Kinder schneiden können. Eine hilfreiche Orientierung ist der Warnhinweis: „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.

Buchtipp zum Thema Hören

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

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.

spiel gut® vom arbeitsausschuß kinderspiel + spielzeug ausgezeichnet recommended

Zeichen der Prüfstelle GS geprüfte Sicherheit

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 oder bei einer Garagenzufahrt mit Gefälle. Das Gehfrei verbessert die motorische Entwicklung eines Kindes nicht. Im Gegenteil: Kinder, die es regelmäßig 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 mit einem Rutschauto unterwegs – und das recht schnell. Sichern Sie Treppen mit einer Barriere, damit das Kind samt Rutschauto nicht in voller Fahrt die Treppe herunterfällt. Draußen sollte das Kind nur unter Aufsicht fahren und abschüssige Gartenwege oder Garageneinfahrten meiden.

Tipp

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

Strangulationsgefahr durch Kordeln

Eltern sollten Kordeln an Kinderkleidung abschneiden und ersetzen, zum Beispiel durch Strickeinsätze oder Klettverschlüsse. Kordeln an Kapuzen und Halsausschnitten bergen ein hohes Strangulationsrisiko für Kinder. Das gilt vor allem an Spielgeräten wie Rutschen und Klettergerüste. Kordeln oder Korbelstopper an Ärmeln, Hosenbeinen und am unteren Jacken- oder Mantelsaum sind auch nicht ohne Risiko: Sie können das Laufen und Klettern abrupt bremsen, wenn sie sich in einem Spielgerät verhaken. Das Kind kann heftig stürzen.

Zu Besuch

- Checken Sie kurz die Wohnung der Gastgeber, die Sie mit Ihren Kindern besuchen. Ältere Menschen oder Kinderlose wissen nicht immer um die Gefahren von Medikamenten oder Chemikalien. Achten Sie im Sommer auch auf Risiken im Garten, etwa Gartenteich oder Swimmingpool.
- 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. Befestigen Sie zum Beispiel Regale und andere Möbel, auf die Kinder gerne klettern, sicher an der Wand.

Steckdosen

Kinder können die Gefahren, die vom Strom ausgehen, noch nicht einschätzen.
Es ist zudem sehr schwierig, ihnen das schon für viele Erwachsene komplizierte Thema „Elektrizität“ so zu erklären, dass die Kinder es verstehen. Deshalb geht es in erster Linie darum, Kinder besonders zu schützen.

Bewährt hat sich eine Steckdosensicherung. Zu empfehlen ist die abgebildete Steckdose mit erhöhtem Berührungsschutz gemäß VDE 0620.
Die weit verbreiteten Klebeeinsätze und auch die fest installierten Kindersicherungen sollten nicht verwendet werden, weil sie die Norm-Maße der Steckdose verändern. Die Brandgefahr steigt.

Es gibt Steckdosen mit erhöhtem Berührungsschutz gemäß VDE 0620, die in etwa einer bereits ab Werk **in die Steckdose integrierten** Kindersicherung gleichkommen.

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 Ihre Kinder Schritt für Schritt mit dem heißen Element vertraut. Hilfreiche Tipps dafür bietet die Broschüre „Faszination Feuer“. (Bezugshinweis auf Seite 54)

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 unerreichbar für Kinder auf. 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. Sie wissen nicht, dass ein Glas keinen Fruchtsaft enthält, sondern Likör. Zigarettenkippen stecken Kinder genauso in den Mund wie Gummibärchen. Auch Tabletten oder Spritzbesteck zur Behandlung von Diabetes sollten nicht offen herumliegen.

Ecken und Kanten

Kinder müssen die eine oder andere schmerzhafte Erfahrung machen, um daraus zu lernen. Sichern Sie Ihren Haushalt dennoch so, dass sich Kinder nicht an scharfen Ecken und Kanten stoßen können.
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 Lauflernalter 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 Lauflernalter haben.

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 Gesicht, 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 zu einem Wespen- oder Bienenstich führen. 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.
- Meiden Sie Getränkedosen: Insekten können dort hineinklettern.

Was tun nach einem Insektenstich?

- Bienenstachel von einem Arzt entfernen lassen, wenn Sie darin nicht geübt sind.

- 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).
- Einstichstellen kühlen.
- Wenn Sie mit einem Kugelschreiber einen Kreis um die Rötung ziehen, sehen sie schnell, ob sie sich vergrößert.
- Nicht kratzen.
- Bei allergischer Reaktion (z. B.: Rötung wird größer, Wasserblasen bilden sich auf der Haut, Atemnot, kalter Schweiß, Erbrechen, Bewusstlosigkeit): Notruf 112 anrufen.

Vergiftungen

Kleinkinder können sich leicht vergiften. Sie entdecken ihre Umwelt über den Mund, durch Lutschen und Kauen. 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.

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 Blumendünger, Schädlingsbekämpfungsmittel und ähnliches gehören nicht in die Reichweite von Kindern.

Kosmetika
Problematisch sind Parfüms, Nagellackentferner, Nagellack und Puder.

Tipp

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 geplatzte 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 ist die Gefahr zu ersticken besonders groß, weil der Rauch zu spät oder gar nicht bemerkt wird und die Schlafenden hochgiftiges Kohlenmonoxid einatmen. 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 können sich in Sicherheit bringen.

Rauchmelder reagieren mit einem lauten Warnsignal auf brandbedingten Rauch. Für Gehörlose oder Schwerhörige gibt es auch Modelle mit optischem Signal oder Vibration.

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 Schlafraum. Sinnvoll sind Rauchmelder auch auf dem Dachboden, im Keller und in der Heimwerkstatt. Für weiter entfernt liegende Räume haben sich über Funk miteinander

vernetzte Rauchmelder bewährt. Sie geben das Signal im Brandfall untereinander weiter. Das heißt, sie lösen gleichzeitig Alarm aus, auch wenn nur ein Melder Rauch feststellt. 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 moderne 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 GS-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 Kinderzimmereinrichtung.
  Wie schnell Spielzeug und Möbel brennen, lesen Sie im Internet: www.das-sichere-kind.de.

Das sagt das Gesetz

In allen 16 Bundesländern ist der Einbau von Rauchmeldern in Neubauten und umfangreichen Umbauten vorgeschrieben.
Eine Übersicht mit den Regelungen der Bundesländer zur Ausrüstung von Wohnungen mit Rauchwarnmeldern gibt es hier: www.rauchmelder-lebensretter.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. Hämorriden), (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.

Regelmäßige Kontrolle

Überprüfen Sie Medikamente einmal pro Jahr auf Vollständigkeit und Verfallsdatum. Entsorgen Sie „abgelaufene“ Medikamente oder solche, die Sie nicht mehr zuordnen können.
Prüfen Sie den Zustand der noch lagerfähigen Arzneien. 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 wie Scheren oder 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

Stürze vermeiden

- ☐ Installieren Sie im Bad genügend Haltegriffe.
- ☐ Klebeblumen, Matten oder Ähnliches machen Dusch- und Badewannen rutschsicher.
- ☐ 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?
- ☐ Viel begangene Wege, etwa zwischen Bad und Schlafzimmer, sollten ausreichend und blendfrei ausgeleuchtet sein.
- ☐ Lassen Sie genügend Steckdosen installieren. (Verlängerungskabel sind Stolperfallen!)
- ☐ Tritt, Trittleiter und Haushaltsleiter müssen technisch in Ordnung und immer griffbereit sein.

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.
- ☐ Drehen Sie beim Kochen Pfannenstiele und Topfgriffe nach hinten.
- ☐ Ziehen Sie vor dem Einschlafen den Netzstecker Ihrer Heizdecke.
- ☐ In die Nähe eines Weihnachtsbaums oder Adventsgestecks mit echten Kerzen gehört auch ein Eimer mit Löschwasser.
- ☐ Wissen Sie, wie Ihr Feuerlöscher zu bedienen ist und wann er wieder überprüft werden muss?
- ☐ Kann das Thermometer des Badezimmer-Boilers auf 38 Grad Celsius reguliert werden?
- ☐ 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 Allzweck-reinigungsmittel, WC-Reiniger, Essigessenz, Zitronensaft und ein Scheuermittel völlig ausreichen?
- ☐ Wählen Sie umweltfreundliche Alternativen zu Reinigungsmitteln.
- ☐ Erkundigen Sie sich nach der Wasserhärte Ihrer Wohngegend.

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 selbst 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 Kindersicherungen vorhanden?
- ☐ 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 Erkältung, Kopfschmerzen oder anderen Beschwerden 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 und Internetverweise

Allgemeine Informationen

- www.das-sichere-haus.de
- www.baunetzwissen.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 und ein Erklär-Video zur Ersten Hilfe unter www.drk.de, Suchwort „Erste Hilfe“.

Gefahr der Strangulation durch Kordeln

- Faltblatt „Sichere Kleidung“ der Unfallkasse Berlin.
  Zum Herunterladen unter www.unfallkasse-berlin.de, Suchwort „Kordel“.

Barrierefreie Geräte

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

Barrierefreies Wohnen

- www.nullbarriere.de
- www.barrierefrei-leben.de

Kinder

- Broschüre „Faszination Feuer!“ von Unfallkasse Berlin und DSH.
- Broschüre „Kinder sicher betreuen. Tipps für Tagesmütter und Tagesväter“
- Broschüre „Achtung! Giftig! Vergiftungsunfälle bei Kindern“
- Broschüre „Mobile Kinder. Tipps für Kinderfahrzeuge – vom Rutschauto bis zum Snowboard“

Lesetipp

Broschüren der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) sowie die **Upsi-Vorlesebücher** können bestellt werden bei: DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg oder www.das-sichere-haus.de/broschueren.

Einzelne Themen (Auswahl)

- Schadstoffe im Haushalt: www.medizinfo.de, Suchwörter „Schadstoffe Haushalt“.
- Schadstoffe in Kinderspielzeug: www.test.de, www.oekotest.de, www.baua.de, jeweils mit dem Suchwort „Spielzeug“.

Herausgeber:

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: iofoto/iStockphoto (Titelbild, S. 8, 56), ShaneKato/iStockphoto (S. 2), WillSelarep/iStockphoto (S. 4, 56), Wieland/Privat (S. 4), JennySolomon/Fotolia (S. 6), iRonChapple/iStockphoto (S. 8), DNY59/iStockphoto (S. 7), Bodendörfer | Kellow (S. 9, 16, 17, 24, 41), abele Treppenlifte (S. 10), DominikPabis/iStockphoto (S. 13), Visionär/Fotolia (S. 14, 56), Schmedt/BGV (S. 15), MichaelHüter (S.18, 19, 30, 37, 39), imagestock/iStockphoto (S. 19, 56), RAL gGmbH (S. 19), richard villalon/Fotolia (S. 21), TetianaZbrodko/Fotolia (S. 22), LiseGagne/iStockphoto(S. 23, 56), homesolute (S. 25, 56), Stephen Coburn/Fotolia (S. 27), ALESSI S.P.A. (S. 28), yellowj/Fotolia (S. 29), Nikolai Sorokin/Fotolia, Leina-Werke GmbH (S. 30), tiburonstudios/iStockphoto (S. 31, 56), Devil GB/Fotolia (S. 32), Hartig+Helling (S. 33), Noam/Fotolia, lamax/Fotolia (S. 35), DSH, ArtisticCaptures/iStockphoto (S. 36), Aelita/Fotolia (S. 38), photocase (S. 42), oliwkowygaj/iStockphoto (S. 43), tom/Fotolia, photocrew/Fotolia, aletermi/shutterstock (S. 45), belterz/iStockphoto (S. 46, 56), slobo/iStockphoto (S. 47), s-dmit/iStockphoto (S. 48, 56), kagi (S. 49), ReinhardFasching SFH/iStockphoto (S. 50), StefanMüller/Fotolia (S. 51), BirgitReitz-Hofmann/Fotolia (S. 52), Maica/iStockphoto (S. 53)
Gestaltung & Produktionsabwicklung: Bodendörfer|Kellow

Die Aktion DAS SICHERE HAUS wird getragen von:

Behörden und Ministerien
- Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz
- Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz Hamburg
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales
- Hessisches Ministerium für Soziales und Integration
- Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
- Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg
- Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

Berufsgenossenschaften
- Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand
- Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg
- Kommunale Unfallversicherung Bayern
- Unfallkasse Baden-Württemberg
- Unfallkasse Berlin
- Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen
- Unfallkasse Hessen
- Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern
- Unfallkasse Nord
- Unfallkasse NRW
- Unfallkasse Rheinland-Pfalz
- Unfallkasse Saarland
- Unfallkasse Sachsen
- Unfallkasse Thüringen

Verbände
- bkh Berufsverband für Angestellte und Selbstständige in der Hauswirtschaft e. V.
- DHB – Netzwerk Haushalt, Berufsverband der Haushaltsführenden e. V.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV)
- Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. (GDV)
- Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

Stand der Informationen: Winter 2016.

Trotz sorgfältiger Recherche kann diese Broschüre Fehler enthalten. Für daraus entstehende Schäden an Personen oder Gegenständen übernehmen die Herausgeber keine Haftung.

www.das-sichere-haus.de
www.gdv.de