

Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



SPEZIAL
VORBEUGEN
& HELFEN

UNFÄLLEN IM ALTER VORBEUGEN

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
**Die Verbraucher
Initiative e.V.**

INNEN: SICHER IN HAUS & WOHNUNG
AUSSEN: SICHER UNTERWEGS



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ob in den eigenen vier Wänden oder unterwegs - Unfälle können gravierende Folgen für die Gesundheit und die Seele haben. Für die Generation 60+ sind sie zudem häufiger tödlich als für jüngere Personen.

Verschiedene Ursachen spielen hier eine Rolle. Zum einen sind ältere Menschen häufiger zu Hause als jüngere, die noch berufstätig, familiär eingebunden und in der Freizeit viel unterwegs sind. Zum anderen lassen im Alter die körperlichen Kräfte und Fähigkeiten nach. Hinzu kommt, dass ältere Personen ihr Verhalten nicht immer entsprechend anpassen und sich überfordern.

In Haus, Garten und auch im Straßenverkehr gibt es besonders für Ältere einige Gefahren und Risiken. Sie zu kennen und zu umschiffen, kann die Sicherheit erheblich verbessern. Dabei sind es oftmals bereits kleine Veränderungen im Verhalten, die eine große Wirkung erzielen können.

In dem vorliegenden Themenheft haben wir Informationen zu häufigen Unfallquellen und -ursachen, der Beseitigung von Unfallrisiken und Tipps zur aktiven Vorbeugung von Unfällen zusammengestellt.

Bleiben Sie gesund.

*Ihre Alexandra Borchard-Becker
Fachreferentin / Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.*



**SPEZIAL
VORBEUGEN
& HELFEN**

JETZT UNTERSTÜTZER WERDEN.

ab 4,17 Euro / Monat*

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind. Wir bieten verschiedene Mitgliedschaften an:

Die **Vollmitgliedschaft** (100,00 Euro/Jahr, ermäßigt 80,00 Euro/Jahr) umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 130 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft** (online 50,00 Euro/Jahr) läuft der Kontakt nur online, Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 140 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband)
Wollankstraße 134, 13187 Berlin
Tel. 030/53 60 73-3
mail@verbraucher.org

B u n d e s v e r b a n d
**Die Verbraucher
Initiative e. V.**

SICHER IN HAUS & WOHNUNG

Die meisten Unfälle ereignen sich im Haushalt. Neben Kindern sind vor allem ältere Menschen gefährdet. Wie statistische Auswertungen zeigen, sterben in der Altersgruppe ab 55 Jahren deutlich mehr Personen durch einen Unfall zu Hause als im Straßenverkehr. Wir beleuchten Unfallarten sowie Gefahrenquellen und geben Tipps für die Vorbeugung, um das eigene Zuhause sicherer zu machen.

Mit Abstand am häufigsten kommt es in den eigenen vier Wänden zu Stürzen. Das Risiko ist besonders ab einem Alter von 65 Jahren erhöht. Weitere Unfallarten sind Verbrennungen und Verbrühungen, Schnittverletzungen, Verätzungen und Vergiftungen, Stromschläge und Brände.

GRÜNDE

Verschiedene Faktoren führen dazu, dass ältere Menschen besonders anfällig für Unfälle im Haushalt sind. Bedingt durch die körperlichen Veränderungen lassen die Muskelkraft und andere Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit und Balance im Alter nach. Hinzu kommen Erkrankungen und die Einnahme von Medikamenten. Außerdem können möglicherweise Kräfte und Fähigkeiten überschätzt werden, so dass sich die Personen zu viel zumuten und dadurch Risiken eingehen. Manche Unfallquellen werden auch gar nicht als solche wahrgenommen.

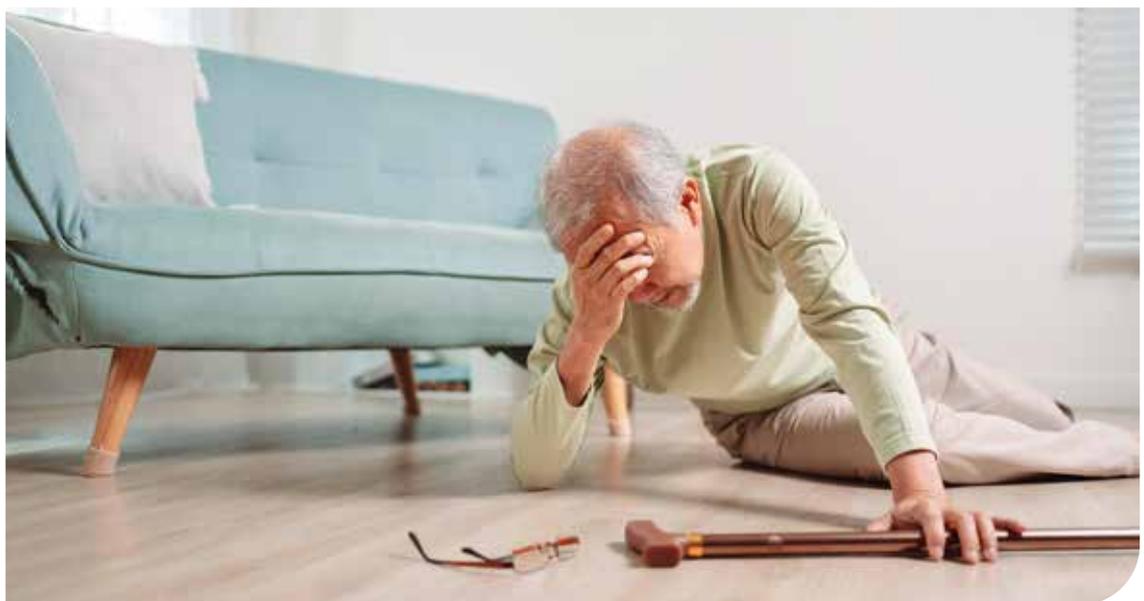
STÜRZE

Im Haushalt gibt es zahlreiche Situationen, bei denen es zu Stürzen kommen kann. Beispiele sind Stolperfallen wie herumliegende Kabel, freiliegende Teppiche, Türschwellen, voll gestellte Laufwege oder Treppen. Durch verschüttetes Wasser oder andere Flüssigkeiten rutschig gewordene Böden, riskante „Kletterpartien“ auf Stühlen oder Tischen und unvorsichtiges Verhalten auf Leitern zählen ebenfalls dazu. Nicht ausreichend oder unbeleuchtete Laufwege erhöhen zusätzlich das Risiko.

STOLPERFALLEN VERMEIDEN

- Befestigen Sie Teppiche und Läufer sowie hochstehende Teppichkanten durch doppelseitige Klebebänder oder rutschfeste Unterlagen. Verkleben Sie Auslegware vollständig.
- Gleichen Sie Unebenheiten im Fußboden, Höhenunterschiede zwischen verschiedenen Bodenbelägen und hochstehende Türschwellen aus, z. B. durch Leisten. Oder bauen Sie die Schwellen ab, wenn es möglich ist.

- Verlegen Sie Strom- und Verlängerungskabel oder Kabel für den Telefon-, Internet- oder Fernsehanschluss an der Wand oder über dem Türrahmen entlang. Räumen Sie kabelgebundene Geräte und einmalig benutzte Verlängerungskabel sofort nach Gebrauch weg.
- Halten Sie Ordnung in der Wohnung und auf Treppen, um nicht über herumliegende Gegenstände zu fallen. Stellen Sie Taschen und Schuhe an die Seite, so dass ausreichend Platz zum Durchgehen bleibt. Dazu gehören auch kurzzeitig genutzte Gegenstände wie Besen, Putzweimer, Staubsauger oder Kisten aus dem Keller. Lassen Sie keine Schranktüren oder Schubladen offenstehen.
- Gehen Sie Treppen in Ruhe nach oben oder unten. Wenn Sie etwas transportieren, achten Sie darauf, sich trotzdem sicher festhalten und die Stufen gut erkennen zu können.
- Tragen Sie Kleidung, die nicht zu lang oder zu weit ist, um nicht darüber zu stolpern oder an Einrichtungsgegenständen hängen zu bleiben.



RUTSCHFALLEN BESEITIGEN

- Wischen Sie Wasser, Öl oder andere Flüssigkeiten auf glattem Boden sofort weg. Lassen Sie den Boden nach der feuchten Reinigung trocknen, bevor Sie ihn betreten.
- Bringen Sie auf Treppenstufen Anti-Rutschstreifen, Teppich- oder Gummifliesen fest und sicher an. Ausreichend lange und griffsichere Handläufe an beiden Seiten sorgen auf Treppen und im Flur für sicheren Halt.
- Sorgen Sie im Bad mit rutschfesten Vorlegern auf dem Boden und Gummimatten oder rutschhemmenden Belägen für Wanne oder Dusche für mehr Sicherheit.
- Haltegriffe am Waschbecken, an der Toilette und der Badewanne geben Stabilität und erleichtern das Aufstehen.
- Tragen Sie flache, geschlossene Hausschuhe mit rutschfester Sohle, die Ihnen ausreichend Halt geben oder Anti-Rutsch-Socken. Tauschen Sie abgetragene, kaputte Hausschuhe durch neue aus.

TIPP

Sind Sie in der Beweglichkeit eingeschränkt oder auf eine Gehhilfe angewiesen, klären Sie bei Urlaubsreisen vor der Buchung, ob das Hotel oder die Ferienwohnung über eine entsprechende sichere Ausstattung verfügt. Orientieren Sie sich an den genannten Punkten.

LEITER SICHER NUTZEN

Setzen Sie hochwertige Haushalts- bzw. Stehleitern oder Klapptritte ein, um höher liegende Gegenstände zu erreichen, Gardinen aufzuhängen, Fenster zu putzen,

auf Schränken und Regalen Staub zu wischen, Wände zu streichen oder Löcher zu bohren.

Wählen Sie Produkte, die das GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit tragen. Zusätzlich weist das TÜV-Siegel darauf hin, dass die technische Sicherheit nach DIN EN 131 für Leitern bzw. DIN EN 14183 für Tritte überprüft wurde.

Achten Sie auf breite Trittplächen mit rutschfesten Belägen, stand-sichere Gummifüße, eine stabile Spreizsicherung, eine ausreichend große Plattform und einen Sicherheitsbügel am oberen Ende für besseren Halt. Für die Verwendung im Haushalt reichen üblicherweise Tritte mit zwei bis drei Stufen und Leitern mit drei bis sechs Stufen aus. Zusammenklappbare Modelle aus Aluminium lassen sich leichter handhaben, platzsparend und griffbereit verstauen.

TIPPS

- Mithilfe von stabilen Haken für Eimer oder fest anzubringenden Ablageschalen können Sie Arbeitsutensilien sicher bereithalten. Eine Alternative sind Werkzeuggürtel oder -taschen. Halten Sie eine Hand zum Festhalten frei. Lassen Sie Kabel von elektrischen Geräten an der Seite entlanglaufen und nicht über die Stufen hängen.
- Überprüfen Sie vor der Nutzung, dass die Leiter oder der Tritt keine Schäden aufweist, die Sicherheit und Funktion beeinträchtigen. Verwenden Sie beides nur auf flachem, stabilem Untergrund ohne Unebenheiten.
- Prüfen Sie, dass die Spreizsicherung vollständig einrastet und die Geräte nicht wackeln. Tragen Sie feste Schuhe für Arbeiten auf der Leiter. Achten Sie immer auf einen stabilen Stand, lehnen Sie sich nicht zu weit zur Seite, von

der Leiter oder vom Tritt weg. Verändern Sie stattdessen die Position, um sicher arbeiten zu können.

- Tragen Sie beim Heimwerken Handschuhe und Schuhe mit rutschfester Sohle sowie gegebenenfalls eine Schutzbrille, Atem- und Gehörschutz. Ziehen Sie langärmelige Shirts und lange Hosen an, die nicht zu weit sind. Legen Sie Schmuck komplett ab und binden Sie lange Haare zusammen.
- Nutzen Sie keine Leiter oder Tritt, wenn es Ihnen nicht gut geht, Sie sich schwach oder unsicher fühlen oder häufiger zu Schwindelanfällen neigen. Bitten Sie Verwandte oder Freunde um Hilfe oder beauftragen Sie Profis, auch wenn es sich um Tätigkeiten handelt, die Sie in jüngeren Jahren alleine bewältigt haben.



FÜR LICHT SORGEN

Mit zunehmendem Alter wird häufig mehr Licht benötigt, um besser sehen zu können. Sorgen Sie daher für ausreichende Beleuchtung, um sich sicher in der Wohnung bewegen und Hindernisse rechtzeitig erkennen zu können. Deckenleuchten oder -strahler haben sich bewährt, um Helligkeit in den ganzen Raum zu bringen. Punktuelle Lichtquellen sind geeignet, um einzelne Bereiche gezielt zu beleuchten.

Bringen Sie im Flur, an Treppen, auf dem Weg zum Bad und am Bett geeignete, helle Lampen an, die Sie jedoch nicht blenden und keine Schatten werfen. Nachtlampen für die Steckdose, Bewegungsmelder und beleuchtete Lichtschalter können ebenfalls hilfreich sein.

Denken Sie außerdem daran, den Eingangsbereich, die Wege zum Haus, zum Briefkasten, zu den Mülltonnen und zur Garage ebenfalls gut zu beleuchten.

VERBRENNUNGEN UND VERBRÜHUNGEN

Kochende Speisen auf dem Herd, heiße Backofenluft, heißes Wasser aus dem Wasserkocher oder aus dem Wasserhahn - vor allem in der Küche und im Bad bestehen Gefahren für Verbrennungen und Verbrühungen. Weitere Gefahrenquellen sind brennende Kerzen und offenes Feuer, z. B. im Kamin oder Grill.

TIPPS

- Verwenden Sie Topflappen oder Back- bzw. Ofenhandschuhe, wenn Sie heiße Backbleche, Topfdeckel und Töpfe anfassen.
- Drehen Sie beim Kochen die Griffe von Töpfen und Pfannen nach hinten, damit Sie nicht dagegen stoßen.
Kochen Sie bevorzugt auf den hinteren Herdplatten.
 - Stellen Sie Elektrogeräte wie Wasserkocher, Fritteusen und Kaffeemaschinen so auf, dass sie nicht umfallen können und keine Kabel herunterhängen.
- Öffnen Sie Deckel von Töpfen und Wasserkocher so, dass die Öffnung nicht in Richtung Gesicht und Körper zeigt. Halten Sie Abstand, wenn Sie die Backofentür öffnen und lassen Sie den Dampf entweichen, bevor Sie die Speisen entnehmen. Denken Sie daran, dass auch die Backofentür heiß werden kann.
- Stellen Sie den Boiler oder Durchlauferhitzer in der Küche und im Bad nicht zu heiß ein.

SCHNITTVERLETZUNGEN

Neben klassischen Messern und Scheren bergen Dosenöffner, Gemüsehobel, Reiben und Geräte wie elektrische Allerschneider und Elektromesser das Risiko für Schnittwunden. Vorsicht ist zudem bei der Entsorgung von zerbrochenen Gläsern und Geschirr geboten.

TIPPS

- Sorgen Sie für ausreichend helle Beleuchtung über den Arbeitsflächen in der Küche.
- Achten Sie darauf, dass das Schneidebrett sicher auf der Arbeitsplatte aufliegt und nicht wegrutschen kann. Nutzen Sie Messer, die von der Form und Größe passen und ausreichend scharf sind. Stumpfe Messer rutschen leichter ab.
- Fassen Sie die Lebensmittel beim Kleinschneiden mit dem „Krallegriff“ oder dem „Tunnelgriff“ an, um Finger zu schützen. Beim Krallegriff zeigen die Fingerkuppen der mittleren Finger nach innen. Das Lebensmittel wird mit Daumen und kleinem Finger gehalten und durch die übrigen Finger fixiert. Beim Tunnelgriff wird das Lebensmittel zwischen Daumen und den übrigen Fingern so eingeklemmt, dass darüber ein Zwischenraum entsteht, in dem das Messer geführt werden kann.
- Verwenden Sie Messer, die Sie gut greifen und sicher festhalten können. Führen Sie das Messer so, dass es vom Körper weg zeigt. Vermeiden Sie es, mit einem Messer in der Hand durch die Küche oder in der Wohnung umherzulaufen.
- Stellen Sie Allerschneider sicher auf und beachten Sie die Sicherheitshinweise in der Bedienungsanleitung. Das gilt auch für andere elektronische Küchengeräte wie Messer, Dosenöffner, Gemüseschneider, Mixer oder Küchenmaschinen.
- Bewahren Sie scharfe und spitze Küchenmesser sicher auf, beispielsweise mit Schutzhülle in einer Schublade oder in einem Messerblock. Legen Sie Scheren nur geschlossen weg.
- Stellen Sie Messer und Gabeln mit dem Griff nach oben in den Besteckkorb des Geschirrspülers, um sich beim Ein- und Ausräumen nicht zu verletzen.

- Fegen Sie zerbrochene Gläser und Geschirr mit dem Besen oder Handfeger zusammen und saugen Sie den Rest auf. Verwenden Sie keinen Lappen, damit Sie sich nicht an Splintern schneiden.

VERGIFTUNGEN UND VERÄTZUNGEN

Viele im Haushalt verwendete Produkte wie Reinigungs-, Pflege- und Waschmittel, Mittel zur Desinfektion und Schädlingsbekämpfung enthalten giftige Stoffe. Sie können erhebliche gesundheitliche Schäden verursachen, wenn sie unsachgemäß angewendet oder versehentlich eingenommen werden. Darauf weisen die Anleitungen zum Gebrauch sowie entsprechende Warnungen und Gefahrensymbole auf den Verpackungen hin. Oftmals sind die Produkte auch aus Umweltsicht bedenklich.

TIPPS

- Lesen Sie die Informationen zur sicheren Anwendung genau durch und beachten Sie die Warnhinweise zu möglichen Gesundheitsgefahren.
- Belassen Sie die Produkte im Original-Behälter und füllen Sie sie nicht um. So kann es nicht zu schwerwiegenden Verwechslungen kommen und Sie haben die wichtigen Informationen auf dem Etikett parat.
- Achten Sie bei Produkten zum Sprühen darauf, den Sprühnebel nicht einzuatmen. Das gilt unabhängig von ihrer Zusammensetzung. Die feinen Partikel können die Atemwege reizen.
- Tragen Sie stabile Putzhandschuhe, eine Schutzbrille und einen Atemschutz, wenn Sie Mittel verwenden, die Haut und Augen reizen oder zu schweren Verätzungen führen können. Vermeiden Sie es, entstehende Dämpfe einzuatmen.
- Wenden Sie auf keinen Fall verschiedene Reinigungsmittel



gleichzeitig oder als Mischungen an, da die Inhaltsstoffe miteinander reagieren können. Das ist besonders bei Reinigern mit Aktivchlor (z. B. Chlorbleichlauge bzw. Natriumhypochlorit) zu beachten. Werden sie mit anderen Reinigungsmitteln kombiniert, kann giftiges Chlorgas entstehen, das schwerwiegende Lungenschädigungen auslösen kann.

- Verwenden Sie aggressive Reinigungs- und Desinfektionsmittel mit Chlorverbindungen, starken Laugen oder Säuren und andere Spezialreiniger möglichst selten, in geringen Mengen oder verzichten Sie ganz darauf. Für die alltäglichen Putz- und Reinigungsanforderungen reichen Allzweckreiniger, Handspülmittel, Scheuermilch und ein Zitronenreiniger vollkommen aus. Umweltverträglichere Produkte sind beispielsweise an dem Siegel „Blauer Engel“ oder der „Euroblume“, dem europäischen Umweltzeichen zu erkennen.



STROMUNFÄLLE

Stromschläge, Kurzschlüsse oder Kabelbrände können besonders gefährlich werden und sehr schwerwiegende Folgen haben. Ursachen sind vor allem Schäden an Leitungen, Kabeln, Steckdosen und Geräten, mangelhafte und unsichere Produkte sowie Fehler bei der Nutzung der Geräte.

Lithium-Ionen-Akkus (Li-Akkus) können infolge einer unsachgemäßen Verwendung überhitzen, explodieren und in Flammen aufgehen. Hierbei sorgten in jüngster Zeit vor allem die Akkus von E-Scootern und Elektrofahrzeugen wie Pedelecs für negative Schlagzeilen. Mit einem umsichtigen Verhalten lässt sich jedoch das Brandrisiko minimieren.

TIPPS

- Kaufen Sie hochwertige Geräte und prüfen Sie u. a. die Verarbeitung, die Isolierungen, das Gehäuse und Schutzeinrichtungen. Siegel wie das CE-Kennzeichen, das GS-Zeichen und das VDE-Prüfzeichen kennzeichnen Produkte, die europäische und deutsche Qualitäts- und Sicherheitskriterien erfüllen.
- Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch die Bedienungsanleitungen von elektrischen Geräten und den zugehörigen Akkus aufmerksam durch und aufbewahren sie diese auf. Verwenden Sie die Geräte nur für den vorgesehenen Zweck.
- Vermeiden Sie es, Mehrfachsteckdosen hintereinander zu schalten. Durch Überlastung kann es zu einem Schmelbrand kommen. Decken Sie Mehrfachstecker und andere elektrische Geräte, die Wärme entwickeln, nicht ab. Achten Sie darauf, dass die Lüftungsschlitze frei bleiben.
- Nutzen Sie elektrische Geräte, Leitungen und Stecker nur, wenn diese in einwandfreiem Zustand sind. Defekte sollten umgehend von Fachleuten repariert oder die Geräte ersetzt werden. Ziehen Sie den Stecker, wenn Sie Elektrogeräte reinigen.
- Lassen Sie Elektroarbeiten wie das Installieren von Leitungen, Steckdosen oder Lampen nur von qualifizierten Fachbetrieben durchführen.
- Schalten Sie nachts Geräte aus, die im Stand-by-Modus laufen. Nutzen Sie dafür beispielsweise abschaltbare Steckdosenleisten. So senken Sie das Risiko eines Schmorbrandes und können außerdem Strom sparen.
- Ob Glühlampe wechseln, Leuchten anbringen oder ein Regal an einer Wand montieren, in der elektrische Leitungen entlang führen können - für Arbeiten, die mit Strom zu tun haben, gilt stets: Schalten Sie vorher die Sicherung

aus und prüfen Sie mit einem Spannungsprüfer, ob die Leitung wirklich spannungsfrei ist, bevor Sie loslegen. Arbeiten Sie zudem nur mit isolierten Werkzeugen.

- Fassen Sie elektrische Geräte nur mit trockenen Händen an. Halten Sie Haarfön, Rasierer und Ladestationen von Smartphones fern von mit Wasser gefüllten Badewannen, Duschtassen oder Waschbecken. Installieren Sie Beleuchtung, Wärmestrahler und andere Geräte ebenfalls in ausreichender Entfernung zu Dusche oder Wanne.
- Stellen Sie sicher, dass Haustiere nicht an Elektrokabeln knabbern können.

SCHUTZ VOR STROMSCHLÄGEN

Vor tödlichen elektrischen Schlägen schützen sogenannte Fehlerstrom-Schutzschalter (FI-Schutzschalter). Sie erfassen Unregelmäßigkeiten im Stromkreis, die beispielsweise durch beschädigte Kabel oder den Eintritt von Wasser ausgelöst werden und unterbrechen sofort die Stromzufuhr. Es kann noch zu kleinen Stromschlägen kommen, die aber nicht mehr lebensgefährlich sind.

Der Einbau von FI-Schutzschaltern in Feucht- und Außenbereichen ist bei Neubauten seit 1984 gesetzlich vorgeschrieben, seit 2009 gilt die Pflicht für Stromkreise von Steckdosen und seit 2018 für Stromkreisläufe von Leuchten. Die Schutzschalter sind üblicherweise im Sicherungskasten eingebaut. Eine Pflicht zur Nachrüstung gibt es nicht, sie ist aber für Altbauten und im Freien angebrachte Steckdosen unbedingt empfehlenswert. Nachgerüstet werden muss, wenn beispielsweise infolge von Umbauten neue Stromkreise eingerichtet werden.



LABEL KENNEN



Das CE-Kennzeichen („Conformité Européenne“) der EU-Kommission macht deutlich, dass das Produkt den gesetzlichen Mindestanforderungen entspricht.



Das deutsche GS-Zeichen für „geprüfte Sicherheit“ zeigt an, dass eine unabhängige Stelle überprüft hat, ob das Produkt bestimmten gesetzlichen Ansprüchen an Sicherheit und Gesundheitsschutz entspricht.



Das VDE-Zeichen des Verbandes der Elektrotechnik – Elektronik – Informationstechnik e. V. signalisiert, dass das jeweilige Produkt allen Sicherheitsstandards und geltenden Richtlinien entspricht und die Schutzanforderungen einhält.

AKKUS SICHER NUTZEN

Verwenden Sie für das Aufladen von Handys, Notebooks und anderen kabellosen Geräten sowie für die Akkus von Elektrofahrrädern nur die Ladegeräte und -kabel der Hersteller. Lassen Sie die Geräte beim Ladevorgang nicht unbeaufsichtigt und achten Sie darauf, dass sie nicht zu heiß werden. Trennen Sie sie in dem Fall sofort vom Stromnetz.

Laden Sie den Akku von E-Rädern so, dass er nicht mit brennbaren Materialien in Kontakt kommt. Als Unterlagen sind Fliesen, Steinböden oder feuerfeste Unterlagen geeignet. Achten Sie auf ausreichende Belüftung und bringen Sie sicherheitshalber Rauchmelder an. Ziehen Sie den Netzstecker, sobald der Akku aufgeladen ist und lassen Sie ihn keinesfalls über Nacht am Ladegerät. Das gilt auch für Handys und andere Geräte.

Lagern Sie Akkus vor Wärme, direkter Sonneneinstrahlung, Kälte und Feuchtigkeit geschützt und

halten Sie sie von brennbaren Materialien fern. Lassen Sie das E-Rad möglichst nicht in der prallen Sonne stehen.

Nehmen Sie Akkus heraus, wenn Sie das Rad mit dem Auto transportieren, damit er keinen Schaden nimmt. Überprüfen Sie ihn regelmäßig. Weist er sichtbare Beschädigungen auf, sollte er auf keinen Fall geladen werden. Lassen Sie im Fachgeschäft prüfen, ob er noch verwendbar ist. Auch ein komplettes Entladen kann den Akku beschädigen und sollte daher vermieden werden.

Falls der Akku anfängt zu brennen, versuchen Sie nicht, das Feuer zu löschen, da giftige Gase entstehen. Bringen Sie sich in Sicherheit und rufen Sie die Feuerwehr.

BRÄNDE

Am häufigsten werden Wohnungsbrände durch Stromunfälle ausgelöst. Hinzu kommen Fälle, in denen Elektrogeräte wie Kochherde, Bügeleisen oder Heizdecken nicht rechtzeitig ausgeschaltet werden. Auch überhitztes Fett in Pfannen oder Töpfen kann anfangen zu brennen. Weitere Ursachen sind offenes Feuer, z. B. Kerzen, Kamine und Spiritusbrenner sowie das Rauchen von Zigaretten im Bett.

Die Gefahr bei Bränden geht vor allem vom Rauch aus, der Kohlenmonoxid und andere giftige Gase enthält. Das Einatmen kann zur Bewusstlosigkeit oder zum Tod führen. Einen wirksamen, lebensrettenden Schutz bieten Rauchmelder, die im

Brandfall einen Alarmton von sich geben. Ihr Einbau ist in vermietetem oder selbst genutztem Wohnraum Pflicht. Für Personen mit Hörschäden stehen Geräte zur Verfügung, die sich durch optische Signale oder Vibrationen bemerkbar machen.

TIPPS

- Halten Sie für den Notfall einen Feuerlöscher bereit, der für die Brandklassen A, B und F zugelassen ist.
- Achten Sie beim Kauf von Rauchmeldern auf das GS-Zeichen, bei Feuerlöschern zusätzlich auf das Prüfzeichen DIN EN 3. Schauen Sie sich rechtzeitig die Bedienungsanleitung an, um im Ernstfall vorbereitet zu sein.
- Löschen Sie brennendes Öl oder Fett in der Küche niemals mit Wasser, da es zu einer Explosion oder Stichflamme kommen kann. Wenn möglich, ersticken Sie die Flammen mit einem trockenen Topfdeckel. Andernfalls greifen Sie zu einer Löschdecke oder einem Feuerlöscher.
- Lassen Sie Kerzen, Kaminfeuer, kochende Speisen auf dem Herd und Hitze entwickelnde Elektrogeräte (Bügeleisen, Heizdecken etc.) bei Betrieb nicht unbeaufsichtigt.
- Bewahren Sie keine brennbaren Gegenstände auf dem Herd, in dessen Nähe oder in der Nähe von Kerzen, Kaminen oder Heizgeräten auf.
- Stellen Sie Kerzen in feuerfeste Kerzenhalter. Adventskränze sind auf einer Glas-, Porzellan- oder Metallplatte gut aufgehoben. Wechseln Sie die Kerzen rechtzeitig aus.
- Halten Sie bei Weihnachtsbäumen mit echten Kerzen ausreichend Abstand zu Zweigen, Möbeln, Vorhängen und anderen Gegenständen ein. Stellen Sie den Baum sicher und vor Zugluft geschützt auf. Halten Sie Löschwasser und eine Decke griffbereit.
- Lassen Sie Kamine, Gastherme und Heizsysteme regelmäßig warten.



VORBEUGEN & HELFEN



Viele Unfälle entstehen durch Stress, Überforderung und Unachtsamkeit. Auch körperliche Veränderungen und Beeinträchtigungen können eine Rolle spielen. Im Notfall ist besonnenes und schnelles Handeln gefragt. Wir geben Tipps zur Vorbeugung und Erstversorgung.

Planen Sie bei Arbeiten im Haushalt, beim Heimwerken, der Gartenarbeit und der Teilnahme am Straßenverkehr ausreichend Zeit ein, gehen Sie überlegt vor, konzentrieren Sie sich auf die Tätigkeit oder den Weg und lassen Sie sich nicht ablenken.

Erledigen Sie eine Aufgabe nach der anderen anstatt mehrere Tätigkeiten gleichzeitig oder nebenbei bewältigen zu wollen. Nehmen Sie sich insgesamt nicht zu viel vor und planen Sie zudem ausreichende Pausen ein, um etwas zu essen, zu trinken und sich auszuruhen. Verlegen Sie die Arbeiten auf den nächsten Tag, wenn Sie merken, dass Sie müde und unaufmerksam werden.

Passen Sie Erledigungen und Unternehmungen an das Wetter an. Bedenken Sie, dass bei Hitze der Kreislauf, die Konzentrationsfähigkeit und Ihre Aufmerksamkeit leiden können. Dadurch kann Ihre Sicherheit gefährdet sein. Gehen Sie daher bevorzugt am Vormittag nach draußen, wählen Sie schattige Wege und klimatisierte Verkehrsmittel. Halten Sie im Haus tagsüber Türen, Fenster sowie Jalousien oder Gardinen geschlossen. Verschieben Sie anstrengende Tätigkeiten auf kühlere Tage.

WAS SIE NOCH TUN KÖNNEN

- Lassen Sie Ihre Seh- und Hörfähigkeit prüfen und tragen Sie Brille und Hörhilfen, falls notwendig. Setzen Sie eine Sonnenbrille auf, um die Augen zu schützen und nicht geblendet zu werden.
- Falls Sie Medikamente nehmen, prüfen Sie, ob Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen auftreten können und lassen Sie sich ärztlich beraten, wie Sie damit umgehen können und ob es Alternativen gibt.

- Bewegen Sie sich regelmäßig und ausreichend, bauen Sie Übungen zur Kräftigung, für das Gleichgewicht und die Koordination mit ein, um beweglich zu bleiben und die Körperkraft zu erhalten.
- Wenn das Stehen und Gehen Probleme bereiten, sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an. Möglicherweise können die Beschwerden gelindert werden oder Gehhilfen zur Unterstützung eine Lösung sein.
- Digitale Assistenzsysteme und Smart-Home-Anwendungen können dazu beitragen, dass Sie in Ihrer Wohnung besser zurechtkommen. Beispiele sind Sensoren oder Sprachassistenten für die Lichtsteuerung, eine Abschaltautomatik für elektrische Geräte, Alarmsensoren für Feuer, Wasser und Gas oder zur Erkennung von Stürzen und Hausnotrufsysteme.
- Der Abbau von Barrieren oder barrierefreie Umbauten können ebenfalls die Sicherheit verbessern und die Selbstständigkeit fördern. Lassen Sie sich z. B. bei Wohnberatungsstellen beraten und klären Sie Fördermöglichkeiten.
- Hinterlegen Sie für Notfälle eventuell einen Schlüssel zu Ihrer Wohnung bei einer Person Ihres Vertrauens.



Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.



IM NOTFALL

- **GRUNDSÄTZLICH:** Rufen Sie den Notruf unter 112. Warten Sie beim Gespräch mit der Leitstelle auf Fragen und geben Sie möglichst genau Auskunft: Wo ist es passiert? Was ist passiert? Wie viele Verletzte? Welche Arten von Verletzungen? Welche Symptome liegen vor? Warten Sie auf Rückfragen und legen Sie nicht auf. Das Gespräch wird von der Leitstelle bzw. Polizei beendet. Bleiben Sie so ruhig wie möglich und leisten Sie Erste Hilfe.
- **BEI STROMUNFÄLLEN:** Berühren Sie die verunfallte Person nicht und ziehen Sie den Stecker oder schalten Sie die Sicherung aus.
- **BEI VERBRENNUNGEN UND VERBRÜHUNGEN:** Kühlen Sie mit lauwarmem Wasser und decken Sie die betroffenen Stellen ab. Entfernen Sie die Kleidung nicht.
- **BEI VERGIFTUNGEN:** Reichen Sie bei leichteren Symptomen stilles Wasser oder Tee zum Trinken, wenn sie durch Verschlucken von giftigen Flüssigkeiten ausgelöst wurden. Sind Augen oder Haut betroffen, spülen Sie mindestens 15 Minuten mit klarem Wasser. Wenden Sie sich an einen Arzt, Krankenhaus oder das nächstgelegene Giftinformationszentrum, um die weiteren Schritte zu klären. Rufen Sie bei schweren Symptomen den Notarzt und geben Sie möglichst genau Auskunft über die auslösenden Substanzen, Symptome und Maßnahmen. Führen Sie kein Erbrechen herbei.
- **BEI SCHNITTVERLETZUNGEN UND ANDEREN WUNDEN:** Bei kleineren Wunden stoppt die Blutung nach wenigen Minuten von selbst. Sie sollten vorsichtig gesäubert und mit einem Verband versorgt werden. Legen Sie bei tieferen Wunden einen Druckverband an. Decken Sie die Wunde mit einer sterilen Wundauflage ab und befestigen Sie sie mit einer Fixierbinde. Legen Sie ein Druckpolster auf die Wunde und fixieren Sie es.



ERSTE HILFE

Gehen Sie nach dem HELD-Schema vor: H – Hilfe holen, Notruf auslösen, E – ermutigen, trösten, L – Lebenswichtige Funktionen kontrollieren, D – Decke unterlegen, Person zudecken.

Ist die Person bei Bewusstsein, helfen Sie der Situation entsprechend. Ist die Person bewusstlos, atmet aber, bringen Sie sie in die stabile Seitenlage. Atmet die verunglückte Person nicht, führen Sie eine Herz-Lungen-Wiederbelebung mit Herzdruckmassage und Beatmung im Wechsel durch.

Um im Notfall sicher helfen zu können, ist es ratsam, das Wissen aus einem Erste-Hilfe-Kurs mindestens alle drei Jahre aufzufrischen. Prüfen Sie außerdem regelmäßig Ihre Hausapotheke, ersetzen Sie fehlende Medikamente und halten Sie Verbandszeug bzw. ein Erste-Hilfe-Set bereit.

- **IM BRANDFALL:** Bewahren Sie Ruhe. Bringen Sie sich in Sicherheit, warnen Sie andere Personen und helfen Sie ihnen, das Haus zu verlassen. Schließen Sie beim Verlassen der Wohnung Türen und Fenster. Halten Sie bei starkem Rauch ein Tuch vor Mund und Nase. Nutzen Sie Fluchtwege, keinen Aufzug.

INFORMATIONEN

- Aktion Das sichere Haus (DSH), <https://das-sichere-haus.de/> > Sicher alt werden, Sicher im Alltag, Sicher im Garten
- Allgemeiner Deutscher Automobil-Club e.V. (ADAC), www.adac.de > Services: Fahrsicherheitstraining
- Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V. (ADFC), Radfahrschule für Erwachsene: <https://radfahrschule.adfc.de/>
- FUSS e.V., Senioren sicher mobil, <https://www.senioren-sicher-mobil.de/> > Tipps

SICHER UNTERWEGS

Ob zu Fuß, per Rad, mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln – für ältere Menschen ist es von großer Bedeutung, möglichst lange und sicher mobil zu bleiben. Dadurch können sie am Leben teilhaben und selbstbestimmt leben. Gehen und Radfahren tragen außerdem dazu bei, die Beweglichkeit und Fitness zu erhalten und zu fördern. Das gilt auch für die Pflege von Garten oder Balkon. Wir sagen, was Sie jeweils für Ihre Sicherheit beachten können.

Anders als bei Unglücksfällen im Haushalt sind ältere Menschen im Straßenverkehr seltener in Unfälle verwickelt als jüngere. Dabei spielt es sicher eine Rolle, dass sie nicht mehr regelmäßig unterwegs sind bzw. sein müssen, beispielsweise zur Arbeit, Schule oder Ausbildungsstelle. Jedoch verunfallen ältere Menschen im Straßenverkehr häufiger tödlich als jüngere.

Besonders gefährdet sind ältere Fußgänger und Radfahrer. Über die Hälfte der tödlich Verunglückten sind 65 Jahre oder älter. Steigende Unfallzahlen werden bei älteren Pedelec-Fahrern beobachtet. Knapp ein Viertel der tödlich verunglückten Personen stammen aus dieser Altersgruppe.

Wie Statistiken zeigen, verursachen ältere Autofahrerinnen und Autofahrer seltener Unfälle, bei denen Personen zu Schaden kamen als jüngere. Aber wenn es zu einem Unfall kam, trugen sie häufiger die Hauptschuld als jüngere Autofahrende.

URSACHEN

Mit zunehmendem Alter kommt es zu Veränderungen beim Reaktionsvermögen, nachlassender Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit, Problemen beim Sehen und Hören. Hinzu kommen chronische Erkrankungen und die Einnahme von Medikamenten. Auch der Gleichgewichtssinn und die Bewegungsfähigkeit können gestört sein. Diese Faktoren sind individuell unterschiedlich und machen sich bei einigen Personen früher, bei anderen später bemerkbar.

Fußgänger und Radfahrer sind im Straßenverkehr generell weniger gut geschützt als Autofahrer und haben

grundsätzlich ein höheres Risiko für schwerwiegende Verletzungen. Bei Elektrorädern kommt hinzu, dass schnellere Geschwindigkeiten erreicht werden können als bei Rädern ohne Motor.

SICHER ALS FUSSGÄNGER

Zu Fuß gehen ist für viele ältere Menschen ein zentraler Baustein ihrer Mobilität, denn sie legen mehr Wege als Fußgänger zurück als jüngere Personen. Damit kommen sie nicht nur kostengünstig und klimafreundlich von A nach B, sie haben auch gleichzeitig Bewegung und fördern ihre Gesundheit. Alltägliche Wege zu Fuß und regelmäßiges Spazieren gehen tragen dazu bei, im Alter beweglich zu bleiben. Darüber hinaus lässt sich das Zufußgehen gut mit anderen Verkehrsmitteln wie dem Fahrrad oder dem öffentlichen Nahverkehr kombinieren. Es ermöglicht das Erreichen von Zielen im nahen und weiteren Wohnumfeld.

SICHERHEITS-TIPPS

- Tragen Sie bequeme Schuhe, die Ihren Füßen festen Halt geben und eine profilierte, rutschhemmende Sohle haben. Bei der Kleidung können helle Stoffe und Jacken oder Westen mit Reflektoren dafür sorgen, dass Sie bei Dunkelheit und schlechten Sichtverhältnissen besser wahrgenommen werden. Bevorzugen Sie Regenjacken und -mäntel als Regenschutz. Sie versperren nicht die Sicht und sind unempfindlich gegenüber Wind.
- Nutzen Sie Gehwege und halten Sie Radwege frei, die nebenher verlaufen. Seien Sie vorsichtig bei unebenen Wegen, rutschigen Blättern, Eis und Schnee. Passen Sie Lauftempo und Schuhwerk an. Bevorzugen Sie Gehwege, die geräumt oder gestreut sind. Spikes für Schuhe und Gehhilfen können bei Glätte zusätzlichen Halt geben. Wählen Sie bei

Dunkelheit Gehwege, die gut beleuchtet sind.

- Seien Sie an Fußgänger-Übergängen besonders aufmerksam. Nutzen Sie vorhandene Ampeln oder Zebrastreifen und gehen Sie zügig über die Straße. Wenn die Grünphase schon begonnen hat, warten Sie lieber auf die nächste anstatt in Eile die Fahrbahn zu überqueren. Achten Sie trotz grüner Ampel auf abbiegende Autos. Erhöhte Vorsicht ist beim Überqueren von Straßenbahnschienen geboten. Vergewissern Sie sich, dass der Weg tatsächlich frei ist.
- Verwenden Sie für den Transport von Gepäck oder Einkäufen einen Rucksack oder einen Einkaufsroller. So haben Sie die Hände frei und werden beim Gehen nicht behindert.
- Nutzen Sie Gehhilfen, falls nötig. Sie können dazu beitragen, dass Sie mobil bleiben und sicherer unterwegs sein können.

SICHER MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

- Planern Sie Ihre Fahrt sorgfältig. Informieren Sie sich vorab, inwieweit die Verkehrsmittel, Umsteigebahnhöfe und Zugänge für eine bequemere Nutzung barrierefrei oder zumindest barrierearm sind.
- Wählen Sie einen Platz am Gang und am Ausgang. Halten Sie sich immer mindestens mit einer Hand fest und begeben Sie sich rechtzeitig zum Ausgang, wenn Sie aussteigen möchten.
- Stellen Sie beim Rollator oder Rollstuhl die Bremsen fest. Setzen Sie sich während der Fahrt nicht auf den Rollator, halten Sie ihn aber trotzdem fest. Schieben Sie beim Einsteigen erst den Rollator ins Fahrzeug und steigen dann selbst ein. Beim Aussteigen gehen Sie voran und holen dann den Rollator. Falls notwendig, bitten Sie andere um Unterstützung.



SICHER AUF DEM RAD

Regelmäßiges Radfahren erfreut sich anhaltender Beliebtheit, auch bei älteren Personengruppen. Immer stärker nachgefragt werden Elektroräder. Erstmals wurden im Jahr 2023 mehr Fahrräder mit Motorunterstützung verkauft als ohne. Die meisten von ihnen sind Pedelecs, die das eigene Treten bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h (Kilometer pro Stunde) unterstützen. S-Pedelecs tun das bis zu Geschwindigkeiten von 45 km/h und E-Bikes fahren auch ohne Tretunterstützung maximal 25 km/h schnell. Diese beiden Radtypen spielen eine untergeordnete Rolle. Sie gelten rechtlich nicht mehr als Fahrrad, sondern als Kleinkraftrad und mit ihrer Nutzung sind verschiedene Auflagen verbunden. Wenn im allgemeinen Sprachgebrauch von E-Bikes die Rede ist, sind fast immer Pedelecs gemeint.

Pedelecs liegen besonders bei älteren Menschen im Trend, aber auch die jüngeren Generationen kommen zunehmend auf den Geschmack. Noch hat die Generation 60+ die Nase von, denn etwa die Hälfte der Wege, die in Deutschland mit dem Pedelec zurückgelegt werden, geht auf ihr Konto.

VORTEILE

Mit und ohne elektrischen Antrieb bringt Radfahren zahlreiche Pluspunkte für die Gesundheit. Von der Bewegung profitieren Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Atemwege, Rücken und Gelenke. Zudem trägt Radeln dazu bei, Stress abzubauen und die Entspannung zu fördern.

Ganz ohne körperliche Eigenleistung geht es auch mit einem Pedelec nicht. Die Motorunterstützung kann jedoch das Radfahren erheblich erleichtern und dazu beitragen, dass ältere Menschen mobiler und körperlich aktiver sind. Gerade für Personen, die sonst nicht auf's Rad



steigen würden, ist das ein gesundheitlicher Gewinn. Zudem wird das Klima entlastet, wenn Wege mit dem Rad oder dem E-Rad anstelle des Autos zurückgelegt werden.

Um die positiven Effekte des Radfahrens und die Vorteile der Pedelecs unfallfrei nutzen zu können, ist Vorsicht geboten. Gerade wer länger nicht auf dem Rad saß, sollte Umsicht walten lassen. Die Geschwindigkeit der E-Räder wird häufig unterschätzt. Sie können dazu verleiten, schneller zu fahren als es zu den eigenen Fähigkeiten passt.

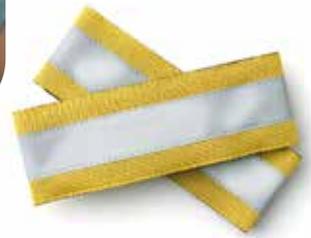
SICHERHEITS-TIPPS

Sie gelten für Radfahrerinnen und Radfahrer mit oder ohne Motor:

- Tragen Sie einen Fahrradhelm und Schuhe, die Ihnen einen guten Halt bieten. Nutzen Sie Kleidung mit Reflektorstreifen oder tragen Sie eine Warnweste. Das ist besonders bei Dunkelheit ratsam.
- Fahren Sie unabhängig von der Tageszeit im Stadtverkehr und auf Landstraßen stets mit Licht. Schalten Sie auch auf anderen Strecken bei bedecktem Wetter, wechselnden Lichtverhältnissen, schattigen Wegen und einsetzen der Dämmerung das Licht ein.
- Nutzen Sie Fahrradwege, Radfahrstreifen oder Fahrradstraßen,

sofern vorhanden. Fahren Sie vorausschauend und rücksichtsvoll und passen Sie Ihre Geschwindigkeit dem Verkehr und der Situation an. Seien Sie besonders aufmerksam beim Abbiegen.

- Deponieren Sie Taschen und Gepäckstücke in einem Fahrradkorb oder nutzen Sie Fahrradtaschen. Hängen Sie sie auf keinen Fall an den Lenker.
- Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, um sicher auf- und absteigen zu können. Wählen Sie beim Neukauf Radmodelle mit einem tiefen Einstieg.
- Prüfen Sie in regelmäßigen Abständen die Verkehrssicherheit Ihres Fahrrades oder lassen Sie sie überprüfen.
- Absolvieren Sie ein Fahrsicherheitstraining, wenn Sie länger nicht Rad gefahren sind, sich unsicher fühlen oder vom herkömmlichen Rad auf ein E-Rad umsteigen. Diese Trainings werden beispielsweise vom Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC), Allgemeinen Deutschen Automobil-Club e.V. (ADAC), Deutschen Roten Kreuz (DRK), den Landesverkehrswachten oder der Verkehrssicherheitsberatung der örtlichen Polizei angeboten. Je nach Anbieter und Umfang sind die Kurse kostenlos oder kosten zwischen 20 und 60 Euro.





SICHER MIT DEM AUTO

Altersbedingte Veränderungen und nachlassende Fähigkeiten können die Fahrsicherheit und Verkehrstüchtigkeit von älteren Personen beeinträchtigen. Je nach persönlichem Gesundheits- und Fitnesszustand gibt es allerdings große Unterschiede. Dennoch ist es ratsam, dass sich ältere Menschen im Hinblick auf Veränderungen bei ihrer Fahrtüchtigkeit selbstkritisch prüfen.

Das gilt vor allem, wenn Sie merken, dass Sie sich beim Fahren zunehmend unsicher fühlen, auch wenn Sie die Strecke kennen, Sie häufiger bremsen und dazu neigen, besonders langsam zu fahren, Ampeln, Fußgängerüberwege oder Hindernisse zunehmend später wahrnehmen oder beim Einparken und Abbiegen Schwierigkeiten mit den Bewegungsabläufen haben.

Besprechen Sie bei vorliegenden Beschwerden, Erkrankungen und der Einnahme von Medikamenten mit Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Arzt, ob sich Auswirkungen auf Ihre Fahrtauglichkeit ergeben und was Sie beachten sollten. Nutzen Sie medizinische Check-ups, um Ihren Gesundheitszustand zu überprüfen und lassen Sie Hör- und Sehvermögen regelmäßig testen.

TRAININGS NUTZEN

Bei Fahrsicherheitstrainings, die speziell für ältere Menschen angeboten werden, können Sie den Umgang mit Gefahren- und Notsituationen überprüfen und üben.

Daneben gibt es Fahrtrainings, die Ihr Wissen zur Fahrtheorie auffrischen. In der Praxiseinheit können Sie Ihr Fahrverhalten bei einer Fahrt im eigenen Auto von einem Fahrlehrer bzw. einer Fahrlehrerin einschätzen lassen. Dabei erhalten Sie Tipps und Empfehlungen, um Ihren Fahrstil zu optimieren.

Zu den Themen der Trainings gehört auch der Umgang mit neuer Fahrzeugtechnik und Assistenzsystemen. Richtig eingesetzt, können sie die Sicherheit verbessern. Auf der anderen Seite kann die neue Technik überfordern und vom Straßenverkehr ablenken. Entscheidend ist, womit Sie gut zurechtkommen.

Die Trainings werden beispielsweise vom ADAC, TÜV oder der Verkehrswacht angeboten und kosten etwa 90 bis 150 Euro.

SICHERHEIT IM GARTEN

Draußen im Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse zu arbeiten, bringt Freude, sorgt für Bewegung und Entspannung. Mit zunehmendem Alter kann die Gartenarbeit

jedoch schwerer fallen und das Risiko für Unfälle steigen. Stürze und Verletzungen durch Gartengeräte gehören zu den häufigen Unfallarten. Hinzu kommen Stromunfälle und Brände, z. B. beim Grillen.

Mit verschiedenen Maßnahmen können Sie sich die Bewirtschaftung des Gartens erleichtern und durch die Gestaltung von Wegen, Beleuchtung und passender Kleidung die Unfallgefahren minimieren. Dazu gehört auch ein achtsamer Umgang mit offenem Feuer, z. B. beim Grillen oder der Verwendung von Feuerschalen.

SICHERE WEGE

Achten Sie darauf, dass die Gartenwege ausreichend breit, frei begehbar und nicht uneben oder rutschig sind. Halten Sie im Winter den Weg zum Haus, zu den Mülltonnen und zur Garage frei von Schnee und Eis. Bei Treppen geben Geländer und Handläufe Sicherheit.

Sorgen Sie für eine ausreichend helle Wegbeleuchtung, die über Schalter oder Bewegungsmelder gesteuert werden kann. Eine Alternative zu fest installierten Systemen sind Solarlampen. Beachten Sie bei Lichterketten und anderen dekorative Leuchten, dass sie für den Außenbereich geeignet sind, sich sicher befestigen lassen und keine

Kabel im Weg liegen. Eine solide Beleuchtung sowie eine beleuchtete Hausnummer sind hilfreich, um dem Rettungsdienst oder der Feuerwehr im Notfall den Weg zu weisen. Vermeiden Sie jedoch eine intensive Dauerbeleuchtung, um nachtaktive Tiere nicht zu stören.

BEQUEM GÄRTNERN

Erleichtern Sie sich die Gartenarbeit durch rückenfreundliche Hochbeete, pflegeleichte Stauden und Sträucher. Auf Balkon oder Terrasse können hohe Pflanzkübel und in Arbeitshöhe befestigte Balkonkästen das Bepflanzen und die Pflege erleichtern. Nutzen Sie Gartengeräte mit einem ausziehbaren Stiel, um im Stehen statt in der Hocke arbeiten zu können. Stabile, standfeste Hocker oder Gartenrollsitze ermöglichen das Arbeiten im Sitzen.

Bevorzugen Sie mehrjährige, winterharte Pflanzen und immergrüne Bäume. Statt eines pflegeintensiven Rasens kann das Anlegen einer Wiese eine Alternative sein, zumindest auf einem Teil der Fläche. Das Pflanzen von Bodendeckern und Ausbringen von Rindenmulch trägt dazu bei, unerwünschte Kräuter fern zu halten.

Automatische Bewässerungssysteme ersparen Ihnen das Schleppen von Gießkannen oder Hantieren mit langen, unhandlichen Gartenschläuchen. Unterstützung beim Rasenmähen können elektrische Mähroboter bieten. Weitere elektrische Gartengeräte sind zwar praktisch, können aber auch ein höheres Verletzungsrisiko bergen. Daher sollten sie sich durch entsprechende Haltevorrichtungen gut und sicher handhaben lassen, nicht zu schwer und nicht zu laut sowie mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet sein.

Wenn Sie bestimmte Arbeiten selbst nicht mehr sicher ausführen können, holen Sie sich private Hilfe oder beauftragen Sie professionelle Gartenbaubetriebe.

SICHER ARBEITEN

Tragen Sie bei der Gartenarbeit möglichst geschlossene, feststehende Schuhe mit Gummi- und einem starken Profil. Kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend, setzen Sie auf atmungsaktive Kleidungsstücke, die auch Arme und Beine vollständig bedecken. Denken Sie an eine Kopfbedeckung und einen Sonnenschutz. Gartenhandschuhe schützen die Haut vor Belastungen und dem Austrocknen, zudem bieten sie Schutz vor Verletzungen und Infektionen. Abhängig von der Art der Arbeiten können zusätzlich eine Schutzbrille, ein Gehörschutz und stabile Arbeitshandschuhe notwendig sein.

Stellen Sie sicher, dass Sie beim Einsatz von Garten-, Hecken- und Baumscheren standfest stehen, um nicht abzurutschen und Schnittverletzungen zu riskieren.

Achten Sie bei der Nutzung von elektrischen Gartengeräten wie Elektromäher, Heckenschere oder Säge auf eine sichere Kabelführung. Ziehen Sie nach getaner Arbeit den Stecker, um ein unbeabsichtigtes Einschalten auszuschließen und räumen Sie das Kabel weg. Eine Alternative sind Geräte, die mit einem Akku betrieben werden. Rollen Sie Gartenschläuche nach Gebrauch ein und legen Sie sie sicher weg.

Verwenden Sie spezielle Gartenleitern, die für den Gebrauch im Freien und auf unebenem Boden gebaut sind. Haushaltsleitern sind nicht geeignet. Arbeiten Sie nicht mit elektrischen Scheren oder Sägen auf der Leiter.

UNGETRÜBTES GRILLVERGNÜGEN

Beachten Sie die folgenden Sicherheitstipps, um Bränden, Explosionen und anderen Unfällen vorzubeugen:

- Stellen Sie den Grill mit einem ausreichenden Abstand von mehreren Metern zur Hauswand,

Pflanzen, Sonnenschirmen, Markisen und anderen brennbaren Materialien auf.

- Nutzen Sie eine feuerfeste Unterlage, wenn auf der Terrasse oder dem Balkon Holzfußboden liegt. Achten Sie darauf, dass der Grill sicher steht, nicht umkippen kann und vor Wind geschützt ist.
- Prüfen Sie beim Gasgrill vorab die Anschlüsse und drehen Sie nach Gebrauch die Ventile zu. Halten Sie die Gasflasche von der Hitze fern und beachten Sie die Hinweise zur Lagerung. Verstauen Sie bei einem Elektrogrill das Kabel sicher, damit niemand darüber stolpern kann.
- Verwenden Sie nur Holzkohle und Holzkohlebriketts sowie geprüfte Grillanzünder mit Prüfnorm DIN EN 1860-3. Nehmen Sie auf keinen Fall Spiritus, Alkohol oder Benzin, da Stichflammen entstehen und zu schweren Verbrennungen führen können.
- Tragen Sie eine Grillschürze und -handschuhe und verwenden Sie langstieliges Grillbesteck. Nutzen Sie umweltfreundlichere Grillschalen aus Edelstahl oder Emaille statt Aluschalen. Sie sind zudem zuträglicher für die Gesundheit.
- Lassen Sie den Grill nicht unbeaufsichtigt und halten Sie Kinder und Haustiere fern. Das gilt nicht nur während des Grillens, sondern auch darüber hinaus. Die Glut bleibt lange heiß und kann stundenlang nachglühen.
- Decken Sie den Grill mit einem Deckel ab, wenn das Grillen beendet ist. Lassen Sie die Grillkohle abkühlen und entsorgen Sie sie erst, wenn sie nach einigen Tagen vollständig ausgekühlt ist.
- Halten Sie für den Notfall einen Eimer Sand, eine Löschdecke oder einen geeigneten Feuerlöscher bereit, um in Brand geratenes Fett zu löschen. Verwenden Sie wegen einer möglichen Fettextension auf keinen Fall Wasser.





THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Gesundheit & Haushalt

- Alltagsmythen (2014, 24 S.)
- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- Basiswissen Fahrrad (2018)
- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever haushalten (2022, 20 S.)
- Clever selbst machen! (2010, 24 S.)
- Düfte und Duftstoffe (2022)
- Erholsam schlafen (2022)
- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gesund im Büro (2015)
- Gut zu Fuß (2022)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Heimwerken & Labels (2017)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kinder & Übergewicht (2015)
- Kindersicherheit (2015)
- Kosmetik (2013, 32 S.)
- Kosmetik für die reiferen Jahre (2024)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Leben im Alter (2023)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Nahrungsergänzungen (2024)
- Naturheilverfahren (2016)
- Natur- & Biokosmetik (2019)
- Omas Hausmittel (2020)
- Pflege organisieren (2024)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Sonnenschutz (2016, 24 S.)
- Unfällen im Alter vorbeugen (2024)

- Vollwertig essen bei Diabetes Typ 2 (2024)
- Yoga (2015, 32 S.)
- Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Essen & Trinken

- Älter werden mit Genuss (2023)
- Alkoholfreie Getränke (2023)
- Ausgewählte Ernährungsrichtungen (2021)
- Basiswissen Essen für Kinder (2017)
- Basiswissen Fleisch (2018)
- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund essen (2021)
- Basiswissen Kochen (2015)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever kochen ohne Reste (2019)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Diäten (2016)
- Essen macht Laune (2012)
- Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- Insekten auf dem Teller (2023)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmitteleinkauf (2016)
- Lebensmittel selber machen (2022)
- Lebensmittelvorräte (2020)
- Obst & Gemüse selbst anbauen (2020)
- Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- Superfood (2022)
- Süßigkeiten (2013, 24 S.)
- Teller statt Tonne (2021)
- Vegetarisch & vegan essen (2021)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)
- Zusatzstoffe (2020)

Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall richtig entsorgen (2023)
- Basiswissen Strom sparen (2018)
- Beleuchtung (2016)
- Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2024 (2024)
- Clever Energie sparen (2022)
- Das neue EU-Energielabel (2021)
- Einfach klimagerechter leben (2021, 20 S.)
- Elektrosmog (2016)
- Fairer Handel (2020)
- Familie & Klima (2020)
- Holz & Papier (2023)
- Klimafreundlich einkaufen (2019)
- Klimafreundlich gärtnern (2022)
- Klimafreundlich haushalten (2022)
- Klimafreundlich mobil (2022)
- Konsum im Wandel (2015)
- Mehrwegverpackungen (2022)
- Nutzen statt besitzen (2020)
- Nachhaltig digital konsumieren (2023)
- Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- Nachhaltig feiern & schenken (2024)
- Nachhaltig in der Freizeit (2023)
- Nachhaltiger kleiden (2021)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
- Nachhaltige Unternehmen (2008)
- Nachhaltiger Handel(n) (2014)
- Nanotechnologien in Alltagsprodukten (2021)
- Permakultur (2019)
- Plastikärmer leben (2021)
- Schadstoffe im Alltag (2023)
- Wasser – Lebensmittel Nr. 1 (2022)

Weitere Themen

- Ehrenamt & Co. (2023)
- Internet (2024)
- Langlebige Haushaltsgeräte (2018)
- Online sicher unterwegs (2023)
- Tierisch gut (2021)

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF ODER MAIL BESTELLEN

Bundesverband

Die Verbraucher Initiative e.V.

Wollankstraße 134, 13187 Berlin, mail@verbraucher.com