

Wie Sie die Gefahren des Alltags erkennen und beseitigen



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort..... | 4 |
| Wo passieren die meisten Unfälle?..... | 7 |
| Warum verletzen wir uns so häufig?..... | 9 |
| Welche Kosten verursachen Unfälle?..... | 11 |
| Für die Öffentlichkeit uninteressant?..... | 12 |
| So sichern Sie sich gegen Unfälle..... | 15 |
| So vermeiden Sie Unfälle und Verletzungen..... | 28 |
| Wie schützen wir Kinder?..... | 40 |
| Schlusswort | 43 |

Vorwort

Die Welt horcht auf, wenn irgendwo auf dem Globus wieder einmal ein Terrorist zugeschlagen hat und Menschen dabei zu Schaden gekommen sind. Ein wahrer Aufschrei geht durch die Medien. Sie bauschen jedes dieser Ereignisse auf, weil es spektakulär und blutrünstig ist.

Vor allem die Populisten nutzen Anschläge schamlos für ihren rechten Rattenfang aus. Sie schreien nach einem starken Polizeistaat und wollen die Freiheitsrechte der Bürger einschränken. Schnell wird die Angst gegenüber Fremden geschürt und mit billigen Parolen wie „Ausländer raus“ bedient.

Wenn aber der Hausherr beim Auswechseln der Glühlampe von der Leiter gefallen ist und sich dabei das Genick gebrochen hat, ist es meist nicht mal einen Zweizeiler in den Lokalnachrichten wert.

Es kommt den Stimmungsmachern gar nicht in den Sinn, sich mal um die weit über 7000 jährlichen tödlichen Hausunfälle zu kümmern, geschweige denn über die Millionen Verletzten. Dazu kommen über 12.000 Tote in den Bereichen Freizeit, Verkehr, Arbeit, Schule und bei sonstigen Gelegenheiten sowie über fünf Millionen weitere Unfallverletzte. Es geht den Populisten überhaupt nicht darum, dann mal konstruktive Vorschläge zur Verbesserung der Sicherheit zu machen oder sich dieses Themas überhaupt anzunehmen.

Warum ist das kein Thema für die am rechten Rand fischenden Menschen- und Stimmenfänger? Weil es nicht spektakulär genug ist. Man bedient lieber ewig gestrige Dumpfbacken mit ihren „Asylantenweg-Sprüchen“, weil sie ja angeblich Angst haben, ihnen würden die Arbeitsplätze weggenommen und Flüchtlinge bekämen alles hinterher geworfen.

Tatsache ist aber, dass das Populisten-Klientel selbst auf Stütze lebt und meistens arbeitslose Hartz 4-Bezieher sind, die keinen Bock auf Beschäftigung haben. Deshalb können sie ja auch ständig demonstrieren gehen und unablässig ihre braunen Sprüche loslassen.

Wo ist eigentlich die Lobby für die vielen tödlichen Haus-, Freizeit- und Verkehrsunfälle? Was ist da faul im Staate Dänemark? Interessiert es keinen, wenn eine junge Familie die Mutter verliert, weil die einen tödlichen Stromschlag an einem offenen Bügeleisen-Kabel erlitten hat? Ist es überhaupt eine Meldung wert, wenn jemand vom Baugerüst fällt und für sein Leben lang querschnittsgelähmt an einen Rollstuhl gefesselt ist?

Das Leid ist uns doch so nah. Wir brauchen nicht nach Afghanistan zu schauen oder nach Syrien und in den Irak. Der Tod ist direkt vor unserer Tür. Und zwar oft aus Unachtsamkeit, was durchaus zu verhindern wäre. Warum klären die Medien nicht mehr auf, um die Millionen Unfälle zu stoppen oder zumindest zu reduzieren?

Das Grundproblem der Medien und populistischer Politiker ist es doch, die Sensation hervorzuheben und Stimmung in eine bestimmte Richtung zu machen. Der Zweizeiler über Haushaltsunfälle macht leider keine Auflage, aber die Blut triefende Sensationsmeldung auf der ersten Seite von Boulevardblättern sichert den Verkauf. Solche Revolverblättchen müssen sich am Kiosk jeden Tag neu erfinden, und wenn es mit leicht bekleideten Pornosternchen ist, die auf den Baustellen rumgereicht werden. Der wirtschaftliche Erfolg oder Misserfolg dieser reinen Verkaufsblätter steht und fällt mit spektakulären Ereignissen und eben nicht mit der Normalität des Alltags.

Wenden Sie sich wieder den wirklich wichtigen Dingen des Lebens zu. Schützen Sie sich vor den Gefahren des Alltags, gehen Sie achtsam

durchs Leben und achtsam mit sich selbst um. Dann passiert Ihnen auch so schnell nichts. Vermeiden Sie Unfälle.

Wo passieren die meisten Unfälle?

Sie hätten jetzt bestimmt gedacht, im Straßenverkehr oder auf der Arbeit gibt's die meisten Toten und Verletzten. Nein, ausgerechnet im Haushalt haben die Deutschen über 7.000 Todesfälle im Jahr zu beklagen und fast drei Millionen Verletzte, wobei die Dunkelziffer hier unwahrscheinlich groß ist. Viele versorgen Schnittwunden selbst mit einem Pflaster oder kurieren verstauchte Hüften und Gelenke zu Hause selbst ohne Hilfe eines Arztes aus.

An zweiter Stelle liegen knapp drei Millionen Unfallopfer im Freizeitbereich und dort fast 7.000 Todesopfer jährlich. Dazu macht sich ein gefährlicher Trend breit. Moderne Fortbewegungsmethoden wie das Elektrofahrrad (Pedelec) lassen gerade in dieser Kategorie die tödlichen Unfälle massiv ansteigen – plus 39 Prozent. Und die zählen nicht mal zu den normalen Fahrrad-Risiken. Da tauchen plötzlich aus dem Nichts neue Gefahren auf, die vorher niemand auf dem Schirm hatte.

Hätten Sie vermutet, dass es im Verkehr lediglich rund 400.000 Unfälle (Tendenz sinkend) gab, aber in den Schulen dagegen über 1,3 Millionen? Zwar waren hier nur 14 Todesfälle zu verzeichnen, dafür im Verkehr (Straße, Schiene, Wasser, Luft) fast 5.000.

Auf der Arbeit passieren mit über einer Million Unfällen jährlich zwar immer noch recht viele Blessuren, aber dank der hervorragend ausgebauten Arbeitssicherheit gehen „nur“ rund 500 Ereignisse davon tödlich aus.

Wir haben also rund 20.000 Opfer im Jahr zu beklagen bei fast acht Millionen Vorfällen. Das ist viel – gemessen an der Sicherheit, die hierzulande sehr groß geschrieben und ständig ausgebaut wird. Denn jedes Ereignis zieht immer wieder neue Überlegungen, Kontrollen und

Verbesserungen nach sich. Dennoch sind sie nicht ganz aus unserem Leben zu verbannen. Hat man gerade eine Sicherheitslücke gestopft, taucht an anderer Stelle wieder ein neues Loch auf. Man kann nicht alles vorhersehen und irgendwann fordert ein neues Risiko wieder seine Opfer.

Warum verletzen wir uns so häufig?

In erster Linie verletzen wir uns aus Unachtsamkeit. Wir gehen tausend Mal denselben Weg fast wie im Schlaf und bei dem einen Mal übersehen wir ein Schlagloch und stolpern, fallen zu Boden und brechen uns das Schienbein.

Die Routine vernachlässigt unsere Aufmerksamkeit, weil es ja bisher auch immer gut gegangen ist. Doch aus irgendwelchen Gründen verändert sich etwas, hat der Sturm zum Beispiel einen starken Ast auf die Fahrbahn geschleudert, den wir hinter einer Kurve nicht rechtzeitig bemerken. Oder ein Wildschwein springt uns vor die Motorhaube. Beim Radfahren rechnen wir nicht mit der Spontanität von Kleinkindern, die uns plötzlich in die Speichen springen.

Das ist so wie bei einem Dieb, der hundertmal Handtaschen und Kreditkarten geklaut hat und dabei nie erwischt wurde. Er fühlt sich immer sicherer und wird dabei nachlässig. Der andauernde Erfolg macht ihn leichtsinnig, ja bisweilen überheblich („Die kriegen mich ja doch nicht!“). Und es kommt ein Suchtfaktor hinzu – „Ich brauche den Diebstahl und ich brauche immer mehr, weil sich danach mittlerweile mein Lebensstandard angepasst hat.

Man sagt ja nicht umsonst: „Der hat sich beim Popeln in der Nase den Finger gebrochen!“ Ganz ohne Scherz: Viele Unfälle passieren dadurch, dass wir mit der entrollten Büroklammer in den Ohren kratzen. Es sind traurige Banalitäten. Oder nehmen Sie nur die sprichwörtliche Bananenschale, auf der jemand ausrutscht und sich beim Abstützen das Handgelenk bricht.

Die gängigen Gefahrenquellen kennen wir ja zur Genüge. Aber es kommen immer neue hinzu, weil wir die vorher nie auf unserem Radar hatten. Jahrelang funktionierte ein Riesenrad auf der Kirmes oder eine

Gondel im Skigebiet. Plötzlich entsteht ein außergewöhnlicher Sturm und fegt die Sicherheit beiseite. Oder Material-Ermüdung führt dazu, dass ein Schnellzug bei hoher Geschwindigkeit entgleist und viele Tote zu beklagen sind. Wir rutschen von einem Balken ab und knicken mit dem Fuß um, was einen Bänderriss zur Folge hat. Die Sonne blendet uns und wir kommen von der Straße ab, prallen gegen einen Baum und verursachen so einen schrecklichen Unfall. Ungewöhnliche Wetterlagen führen häufig zu Unfällen, etwa im Herbst bei Regen, wenn viel Laub auf den Straßen liegt und es schnell zu einer Schmierseifen-Rutschpartie kommen kann. Auch Schneefall, mit dem so mancher Verkehrsteilnehmer nicht vertraut ist, führt zu falschen Einschätzungen und daraus resultierendem Fehlverhalten mit Unfallfolgen.

Kinder sind immer unberechenbar, weil sie die Gefahren noch nicht so kennen. Ob Feuer, heißer Kaffee, Messer oder Treppen – Babys spielen und rennen ohne Scheu einfach drauf los. Gebranntes Kind scheut Feuer, heißt es im Volksmund. Was nichts anderes bedeutet, als dass Kinder erst dann eine Gefahr erkennen, wenn sie sich wehgetan haben. Lernen durch Schmerzen könnte man das nennen.

Also einerseits sind es Ereignisse von außen, die wir kaum beeinflussen können. Andererseits ist es unsere eigene Nachlässigkeit und Unaufmerksamkeit. Manchmal überschätzen wir uns auch einfach, indem wir uns Dinge zutrauen, die aber dann unsere körperlichen oder geistigen Möglichkeiten übertreffen. Oder wir haben einfach Pech – der Schutzengel war weg. Oder es ist die Unwissenheit wie bei Kleinkindern, mangelnde Erfahrung also.

Welche Kosten verursachen Unfälle?

Jährlich rund zehn Milliarden Euro hat das Statistische Bundesamt allein an Kosten für das Gesundheitswesen errechnet, die auf insgesamt alle Unfälle zurückgehen. Obwohl sie mehr als die Hälfte der Unfallverletzungen betreffen, rufen Haus- und Freizeitunfälle nur wenig Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit hervor – und das, obschon deutlich mehr Menschen bei Unfällen im Haus sterben als im Straßenverkehr. Die Anzahl der Unfälle im Haus, ob tödlich oder verletzt, steigt stetig an. Etwa zehn Prozent der deutschen Bevölkerung jährlich wird durch Unfälle verletzt, davon gut siebzig Prozent im Haushalt und Freizeitbereich. Diese Zahl sollte uns zu denken geben und zum Handeln animieren.

Der volkswirtschaftliche Schaden durch Arbeitsausfälle ist hier noch gar nicht einmal eingerechnet. Millionen Stunden fallen durch Unfälle aus, ob im Straßenverkehr, Haushalt, in der Freizeit oder auf der Arbeit. Auch hier reden wir über Milliarden-Beträge.

Für die Öffentlichkeit uninteressant?

Warum wird so wenig Notiz davon genommen? Weil all diese Ereignisse zur Normalität unseres Alltags gehören und viel zu langweilig für eine Berichterstattung sind. Es liest kaum jemand mehr. Vielleicht wenn in unmittelbarer Nachbarschaft jemand zu Schaden kommt, horcht man noch auf – „Oh den Leo hat’s erwischt!“ Das ist leider Realität. Ein Unfall ist keine Sensation, nach der die Leser lechzen. Damit erreicht man keine Aufmerksamkeit und verkauft keine Ausgabe mehr. In unserem Lese-Verhalten scannen wir ja Nachrichten und nehmen in der Flut an Informationen fast nur noch die Überschriften wahr. Taucht da etwas von einem Hausunfall auf, sind wir doch sofort weg und lesen gar nicht mehr den Inhalt der Nachricht.

Allerdings das vollbusige Titelgirl wird gekauft – ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Deshalb stehen ja auch solche Flyer an jedem Kiosk, wo es das Revolverblättchen zu kaufen gibt. Dahinter arbeiten knallharte Marketing-Experten, die den Puls der Leser fühlen und ihre Wünsche riechen. Danach werden die Titel produziert, schließlich verkauft man ja so Millionen Exemplare – und das täglich.

Wie soll ein Massenblatt auch über die Brandwunden eines einjährigen Kindes berichten, die es sich beim Festhalten an der Tischdecke zugezogen hat. Mit dem Tuch riss es nämlich auch eine heiße Tasse Kaffee vom Tisch herunter, die sein Gesicht verbrühte.

Das ist ein normaler Hausunfall, der zwar tragisch und bedauernswert in diesem Einzelfall ausgeht, aber niemanden mehr groß interessiert. Das passiert halt alle Tage irgendwo wieder. Keine blutrünstige Sensation, nichts Spektakuläres und es bedarf keiner prominenten Erwähnung. Die Öffentlichkeit reißt sich nicht um Normales, sie will Blut sehen wie im alten Rom.

Nicht anders ist das Phänomen der Gaffer zu erklären, die sich an jedem schweren Verkehrsunfall oder Verbrechen laben, stehen bleiben und Rettungskräfte behindern. Brennt oder knallt es irgendwo, rasen doch die sensationslüsternen Menschen sofort herbei. Heutzutage werden dann auch noch Fotos vom Geschehen mit dem Smartphone angefertigt und sofort das Leid in den sozialen Medien verbreitet – keine Schamgrenzen mehr, keine Pietät.

Lieschen Müller aus Hintertupfingen ist hingefallen und hat sich die Kniescheibe gebrochen – welchen Wert für die Allgemeinheit hat diese Mitteilung? Wie nahe geht uns das? Wie betroffen sind wir davon? Selbst wenn man eine Seniorin wieder auf die Beine bringt und Erste Hilfe leistet – wie groß ist die Chance, sie jemals im Leben wiederzusehen? Das Ereignis ist schnell verflogen. Aus den Augen, aus dem Sinn. Also was soll eine Berichterstattung darüber? Die Presse macht immer auch eine Kosten-Nutzen-Analyse. Welchen wirtschaftlichen Wert hat selbst ein Zweizeiler? Wie kaufkräftig ist die Lesergruppe, welche Leserschaft haben wir zu bedienen? So läuft das nun mal in dem System von Angebot und Nachfrage. Wenn rechte Hetze nachgefragt wird, dann haben die Populisten auch ihren Nährboden. Die große Mehrheit dagegen begehrt leider nicht auf, wehrt sich nicht, arbeitet lieber statt demonstrieren zu gehen.

Die Medien entmündigen uns, indem sie darüber entscheiden, was wir erfahren dürfen und was nicht. Wir sind dem machtlos ausgeliefert, weil uns häufig andere Quellen verschlossen bleiben, es sei denn wir bekommen etwas von Freunden, Nachbarn oder Verwandten gesteckt, leben also vom Hörensagen. Meistens liegt die Presse im Mainstream und bringt die gleichen Highlights in unterschiedlichen Ausgaben. Wir bilden uns also unsere Meinung nach dem, was wir vorgesetzt bekommen.

Nun könnte man ja hinterfragen, warum die Medien nicht ihre Macht dazu nutzen, über Gefahren des Alltags aufzuklären. So könnten doch jede Menge Unfälle verhindert werden. Sie würden Preise für Zivilcourage einheimsen.

Aber damit verdient man ja bekanntlich keinen Blumentopf. Also unterlassen es die meisten Zeitungen, Magazine und Sender sowie digitale Medien lieber, über die alltäglichen Tücken und Stolpersteine aufzuklären – es sei denn, jemand fällt spektakulär von einem Balkon im zehnten Stock. Dann ist die Meute gleich zur Stelle und findet blutrünstige Schlagzeilen. Oder die Medien haben direkt etwas davon, etwa wenn man einen Sicherheitsexperten zu Wort kommen lässt, der dann auch noch für bestimmte Produkte wirbt, die wiederum bezahlte Anzeigen und damit Einnahmen für die Medien zur Folge haben. Das ist ein knallhartes Geschäft mit massivem Konkurrent-Wettbewerb.

Eigentlich sollte jedes Ereignis so relevant sein, dass darüber auch präventiv für die Zukunft berichtet würde. Wo man einen Verletzten oder Toten retten könnte, sollte es einem doch wert sein, sich dafür einzusetzen. Man kann also die Medien nicht oft genug dazu ermuntern, Gefahrenquellen ausfindig zu machen und durch aufklärende Berichterstattung sie versuchen auszuschalten.

So sichern Sie sich gegen Unfälle

Gerade unsere tägliche Umgebung ist voller Gefahren. Wir hantieren mit dem Herd, stöpseln Staubsauger und Bügeleisen in die Steckdose, bedienen Waschmaschine, Trockner und die Spülmaschine, schneiden Fleisch und Brot, backen im heißen Ofen, erhitzen das Fett in der Pfanne oder braten Eier. Sie putzen Fenster und Türen, Böden und Fliesen. Wir schneiden die Hecke mit einer scharfen mechanischen Schere oder mit einer elektrischen Heckenschere, fällen Bäume mit der Kettensäge, schneiden den Rasen mit dem Mäher, wechseln Glühbirnen aus, transportieren Kisten und Kästen.

Wir hämmern, waschen, nageln und kochen. Sie nähen oder stricken, bedienen die Küchenmaschine, rühren Teig an, entsaften oder zerkleinern im Mixer Kräuter zu einem Brei. Die Fritteuse spritzt heißes Öl aus, wenn wir Tiefgefrorenes hineingeben. Wir hantieren mit ätzenden Putzmitteln oder Rohrreinigern, dass einem dabei auch schon mal die Luft wegbleibt.

Was wir häufig sehr vernachlässigen: Wir ignorieren völlig die Gebrauchsanleitungen und Beipackzettel von Maschinen, Geräten, Rezepten oder Mitteln aller Art – von Reinigung bis Medizin. Wir sind zu hektisch und nehmen uns nicht die notwendige Zeit. Selbst wenn Ihnen der Gebrauch eines Bügeleisens geläufig ist, lesen sie die Anleitung, denn auch die verändert sich mit der Zeit und nimmt neue Gefahrenquellen mit auf. Solche Papiere werden immer besser und berücksichtigen aktuelle Unfälle sowie Verletzungs-Risiken. Nehmen Sie sie ernst. Selbst beim Aufbau eines simplen Regals ist es uns zu lästig, dann auch noch lange zu lesen. Wir sind zu ungeduldig, und das wird bestraft – mit Verletzungen. Nehmen Sie das ernst und schauen lieber zweimal hin als einmal zu wenig. Wofür sind die denn da? Richtig, um

vor Verletzungen und Unfällen zu schützen. Das ist nicht einfach nur lästiges Papier, das wir gleich mit der Verpackung wegwerfen dürfen.

Gasthermen müssen regelmäßig gewartet werden, wollen Sie nicht an den Abgasen ersticken. Das Bade- und Duschwasser muss vorher so reguliert werden, dass Sie sich nicht Ihre Haut verbrühen – am besten mit einem Thermostat-Regler. Stellen Sie ihn gleich für angenehme Badetemperaturen ein, dann verletzen Sie sich auch nicht.

Haben Sie großen Respekt vor elektrischem Strom. Das ist Sache der Experten. Hantieren Sie nie mit Kabeln herum, wenn Sie davon nichts verstehen. Schließen Sie Steckdosen nicht selbst an oder hantieren Sie nicht mit Starkstrom-Herden. Selbst beim Auswechseln von Sicherungen oder Glühbirnen seien Sie vorsichtig. Sie haben schneller einen „Kurzen“ in der Hose als Sie denken. Ob blanke Kabel oder Kurzschlüsse, legen Sie nie selbst Hand an. Strom und Wasser sind wie Gott und Teufel. Wasser leitet Strom.

Beispiel: Ein Handwerker bohrt im Bad ein Loch in die Wand, um einen Spiegelschrank aufzuhängen. Dabei trifft er ausgerechnet ein Wasserrohr. Wasser spritzt aus und kommt auf eine Steckdosenleiste, in der die Bohrmaschine eingestöpselt ist. Der Handwerker erleidet einen tödlichen Stromschlag. Moderne Systeme sind zwar so ausgerichtet, dass dann sofort die Sicherung ausfällt und den Stromfluss unterbindet, aber einen schnellen Schlag kann das auch nicht mehr verhindern.

Ob Blitze, Pfützen oder Schwimmbäder, wenn Strom mit ins Spiel kommt, machen Sie schnell Reiß aus, bevor Sie sich ernsthaft verletzen. Suchen Sie bei Blitz und Donner nie Schutz unter einem Baum, denn genau dahin zieht es Blitze. Flüchten Sie sich in ein Auto, denn das wehrt Blitze ab (Faradayscher Käfig).

Vermeiden Sie Kabelsalat, denn der könnte zur Stolperfalle werden. Nutzen Sie moderne „All-in-one-Systeme“ oder Funk-Verbindungen. Passen Sie insbesondere im Kinderzimmer Ihrer Kleinen auf, bevor Sie über Bauklötze oder Teddybären stolpern – erst die Lage überblicken, dann starten, selbst wenn Ihr Kind wie am Spieß gebraten schreit, Nerven bewahren und auf die eigene Sicherheit achten.

Ruhige Nerven zu bewahren ist sowieso ein Geheimrezept gegen Unfälle im Haushalt und in der Freizeit wie auch im Verkehr. Reagieren Sie nicht panisch, denn dann machen Sie Fehler zum Schaden Ihrer eigenen Gesundheit.

Apropos Verkehr: Ja, auch da kann was passieren. Überlegen Sie sich genau, zu welchen Sex-Praktiken Sie sich hinreißen lassen, selbst wenn Sie noch so geil sind. Sie wollen nicht wirklich wissen, welche Gegenstände Frauenärzte schon aus der Vagina gezaubert haben, weil man sich auf allzu verrückte Spielchen eingelassen hat.

Auch hier gilt: Sie brauchen nicht immer den Kick, es geht auch ganz normal recht befriedigend. Seien Sie kreativ und engagiert, intensiv und romantisch. Zügeln Sie Ihr Engagement, denn schon so mancher ist stecken geblieben und der Notarzt musste anrollen und ihn schmerzlich befreien.

Da wir schon mal beim Thema sind: Sex-Toys und Intim-Piercings können auch zu erheblichen Verletzungen führen wie auch Tattoos, wenn Sie nicht richtig und hygienisch erarbeitet wurden.

Wer extrem beispielsweise auf Sado-Maso-Methoden abfährt, muss wissen, auf was er sich da einlässt. Manche sehen zwar gerne Blut auch beim Sex, aber das birgt ein hohes Infektionsrisiko für einen breiten Fächer von Krankheiten. So mancher kam schon aus den Handschellen am Bett nicht mehr raus und konnte nur schwer Hilfe rufen. Sie brauchen sich nicht auspeitschen zu lassen und ohne Not Verletzungen

zu riskieren, um Ihren Höhepunkt zu erreichen. Es geht auch viel humaner und schmerzfreier – und trotzdem geil.

Auch Swinger-Clubs und Partnertausch sind manchmal nicht frei von Verletzungen beziehungsweise Krankheits-Übertragungen. Wem sonst nichts mehr einfällt, sollte sich wenigstens ausreichend schützen.

Dazu gehört es dann auch, dass Sie Ihren Nachwuchs rechtzeitig aufklären, denn auch ein allzu frühes Kind kann neben der Lebensperspektive auch die Gesundheit zerstören. Kinder sollten schon über Verhütung Bescheid wissen und sich vor Geschlechtskrankheiten und anderen Infektionen schützen.

Auch mangelnde Körperhygiene kann zu langfristigen ernsthaften Verletzungen führend – etwa bei dem, der sich nicht regelmäßig die Zähne putzt, dann Karies bekommt oder dessen Zähne ausfallen beziehungsweise gezogen werden müssen. Wer sich seine Bakterien nicht ständig vom Körper wegduckt, schädigt sein Immunsystem und wird dann außerdem selbst anfälliger für Krankheiten wie Grippe.

Überall lauern im Haushalt die Gefahren. Wir können nicht vorsichtig genug sein. Mit dem Handmixer spritzen wir uns Teig in die Augen oder der Entsafter ätzende Zitronensäure. Wir steigen auf die wackelige Leiter und stürzen hinterrücks zu Boden. Das heiße Bügeleisen fällt uns auf die Füße. Wir rutschen auf der Treppe aus und nehmen gleich mehrere Stufen auf einmal. Auf dem nassen Fliesenboden legen wir einen Spagat hin und reißen uns irgendwelche Muskelbündel aus. Das Baby fällt uns von der Kommode. Beim Rasieren schneiden wir uns blutig. Den Fingernagel brechen wir uns beim Öffnen eines harten Kartons. Am Deckel der Dosenkonserve schneiden wir uns in den Finger. Glasscherben stechen unter die Haut.

Gehen Sie selbst nur einmal Ihren Alltag durch: Da greifen Sie in den Backofen, um die aufgewärmten Brötchen herauszunehmen und

berühren mit Ihrer Hand das heiße Backblech. Schon haben Sie eine Verbrennung zweiten oder dritten Grades. Sie nehmen den Teller mit dem Mittagessen aus der Mikrowelle und verbrennen sich daran die Finger, weil Sie keinen Küchenhandschuh übergestreift haben. Sie stolpern über ein Kabel oder einen Besen, stürzen zu Boden und brechen sich die Knochen. Sie stöpseln die Staubsaugerschnur in die Steckdose, das Kabel liegt blank und Sie bekommen einen Stromschlag. Man stellt einen Kasten Mineralwasser auf dem Boden ab und eine Flasche explodiert. Der Flaschenhals springt einem ins Gesicht und verursacht eine tiefe Schnittwunde. Sie fahren mit dem elektrischen Rasenmäher über das Kabel und zerschneiden es – Folge Stromschlag. Sie sitzen in der Badewanne und der elektrische Haartrockner fällt angeschlossen an den Stromstecker aus dem Regal ins Wasser. Sie bekommen einen tödlichen elektrischen Schlag. Kinder finden die bunte Flasche mit ätzendem Haushaltsreiniger so interessant, dass sie sie öffnen und daraus trinken. Auch die bunten Perlen aus dem Medizinschrank sehen ja so aus, als ob sie Schokolade-Bonbons wären und man sie unbedingt essen will. Wir selbst verwechseln die Pillen und nehmen eine geballte Ladung Vitaminkapseln zu uns, die sich aber als Schlafmittel entpuppen. Wir spritzen zu viel Insulin und fallen ins Koma. Wir besteigen eine wackelige Leiter hinauf, um die Gardinen nach dem Waschen wieder aufzuhängen und fallen mit dem Rücken auf den Boden oder stoßen mit dem Kopf an eine scharfe Kante. Wir rutschen die erste Treppenstufe in den Keller hinunter aus und fallen bis nach unten, brechen uns das Genick. Beim Spielen mit den Kindern knicken wir mit dem Fuß um oder stolpern, schon sind Muskeln gerissen oder Bänder gedehnt.

Wie viele gebrochene Kniescheiben haben achtlos weggeworfene Bananenschalen auf dem Gewissen? Stürze sind die häufigste

Unfallursache im Haushalt – Frauen sind mehr betroffen (63 Prozent) als Männer (52 Prozent). Seit den 90er Jahren nehmen übrigens tödliche Unfälle im Haushalt zu. Es sind vor allem die Sturzunfälle älterer Menschen. Man kann auf prominente Unfallopfer wie ehemalige Bundeskanzler verweisen, die danach nie mehr wieder richtig auf den Damm kamen.

Auch im Privaten ist Outsourcing ein Zauberwort. Sie müssen nicht alles selbst und alleine bewerkstelligen. Opfern Sie lieber mal ein paar Euros und lassen die Lampe vom Elektriker anschließen, anstatt sich einen Stromschlag zu holen. Beauftragen Sie jemanden, der die Raufasertapete streicht. Der Maler hat ein Händchen dafür und kennt die Kniffe und Tricks, sich die Arbeit zu vereinfachen und gefahrlos zu gestalten. Sägen und hacken Sie nicht Holzstämme, wenn Sie zwei linke Hände haben. Das könnte buchstäblich ins Auge gehen. Hämmern Sie auch keine Nägel selbst in die Wand, wenn Sie sich dabei auf die Finger schlagen könnten. Buchen Sie einen Dekorateur, der ihnen die Gardinen wieder aufhängt, anstatt auf einer wackeligen Leiter zu balancieren. Lassen Sie die Fliesen im Bad professionell reinigen und den Ölfilm von den Küchenschränken von Fachleuten, die etwas davon verstehen, entfernen. Hantieren Sie nicht auf wackeligen Hockern herum. Hecken und Rosen schneiden, Baum-Äste stutzen, Zäune spannen, Platten legen, Rasen mähen, Erde umgraben, Tore streichen, Hausanstrich, Holzbalken am Dach imprägnieren, Regenrinnen reinigen, verstopfte Abflüsse freilegen, Reifen am Auto wechseln, Fahrräder reparieren, Ölwechsel vornehmen und so weiter – lassen Sie die Finger davon, wenn Sie es nicht können oder gelernt haben. Da muss ein Fachmann ran. Sie sparen sonst garantiert an der falschen Stelle. Die Gefahren im Haushalt und rund ums Haus sind riesig groß. Sie unterschätzen das bestimmt.

Gerade die Freizeit bietet ein hohes Verletzungs-Potenzial. Ungeübte Menschen probieren häufig den Kaltstart in den Sport und wundern sich dann, wenn Muskeln reißen. Der Körper ist nicht warm, die Muskeln nicht gedehnt und aus diesem Zustand dann schnell auch überspannt. Deshalb gilt immer der Rat: Vor dem Start ins Muskeltraining an den Maschinen mindestens zehn Minuten lang warmlaufen auf dem Band oder Fahrrad oder dem Stepper.

Man kann sich auch bei so vielen anderen Sportarten übernehmen. Ob Tennis oder Golf, Biking oder Segelboot, Fußball oder Badminton – ein falscher Schritt, Sie knicken um und schon sind Bänder gedehnt oder Knochen gebrochen. Selbst wenn Sie „nur“ mit Ihren Kindern spielen, kann schon etwas passieren. Sie dribbeln mit dem Ball, heben den Kleinen aufs Klettergerüst, hechten nach dem Basketball, helfen beim Fahrradfahren und so weiter – wie der Zufall es will, machen Sie einen falschen Griff, einen Schritt zu viel und schon ist es passiert. Tipp hier: Seien Sie immer vorsichtig und denken Sie auch an Ihre eigene Gesundheit. Blicken Sie auch hier immer Schritte voraus.

Ihnen muss nur ein Ball auf dem Fuß abrutschen. Der fliegt in eine völlig andere Richtung – auf die Straße, und Ihr Kind rennt hinterher – direkt vor ein Auto.

Ob Sie im Urlaub Ski fahren oder sich aufs Jet Boot stellen, mit dem Fallschirm springen oder in den Ballon steigen, man schlägt gerade in den Ferien gerne über die Stränge. Sie kommen ja sonst nie dazu. Man wird mutiger und leichtsinniger, hat ja nur diese 14 Tage und muss alles ausprobieren. Widerstehen Sie dem Adrenalin-Kick. Wir werden ja schnell zu Junkies und legen leichtfertig alle Vorsicht beiseite.

Wagen Sie sich nicht aufs Eis von zugefrorenen Seen und Flüssen. Sie überschätzen die Dicke des Eises, gerade wenn die Temperaturen wieder sinken. Feuerwehrlaute sagen übereinstimmend, dass erst ab

zwanzig Zentimetern Dicke eine Eisfläche sicher betreten werden kann. Wenn Sie im Eis einbrechen, haben Sie oft keine Überlebenschancen. Gerade in Flüssen reißt Sie die Strömung unter dem Eis weg und Sie ertrinken.

Im Urlaub passieren nach dem Haushalt die meisten Unfälle mit ernsthaften Verletzungen. Was meinen Sie, was die Statistiken der Reise-Kranken- und der Unfall-Versicherungen in ihren Büchern stehen haben? Eine Tatsache ist gewiss: Sie heben jedes Jahr ihre Versicherungsprämien an, weil sie mit dem Budget für Schadensfälle hinten und vorne nicht mehr hinkommen – eben weil sich so viele Leute verletzen. Deshalb der Tipp: Genießen Sie zuerst Sonne, Strand, Meer oder Berge, dann stürzen Sie sich behutsam ins Abenteuer. Befolgen Sie die Sicherheitshinweise und Ratschläge der Guides. Glauben Sie denen, denn sie haben schon allerhand erlebt. Halten Sie sich strikt an die Regeln. Verlassen Sie nie die offiziellen Pisten. Bewegen Sie sich immer im erlaubten Rahmen. Legen Sie am besten noch mal eine Sicherheits-Schuppe obendrauf. Lieber etwas mehr als zu wenig. Man braucht nicht immer den ultimativen Kick, um auch im Urlaub Spaß zu haben. Denken Sie immer auch an das Leben danach – sie wollen wieder sicher zu Hause ankommen und danach Alltag und Job wie gewohnt bewältigen. Und denken Sie auch an Ihre Liebsten. Sie müssen quasi jedes Haushalts- und Freizeitgebiet exakt durchgehen und analysieren. Wo lauern die Fallstricke?

Befolgen Sie auch bei einem Besuch im Zoo oder im Zirkus strikt die Sicherheits-Richtlinien. Gehen Sie nie zu nah an Tiergehege, haben Sie auch Respekt vor Wildtieren hinter Gittern. Provozieren Sie nicht unnötig. Selbst wenn Affen noch so niedlich aussehen, man weiß nie, was die wirklich vorhaben. Auf Straßen reichen sie Ihnen die Hand, klauen Ihnen aber flugs den Keks aus der Hand oder reißen Ihnen das Toupet vom Kopf. Elefanten betteln zwar mit dem Rüssel um Äpfel,

aber sie können Ihnen auch das Hemd zerreißen. Pferde treten plötzlich wild aus, wenn sie sich bedrängt fühlen. Selbst Delphine platschen Ihnen eine Welle Wasser ins Gesicht. Selbst wenn Sie auf Safari gehen, halten Sie sich strikt an die Anweisungen der Ranger, auch wenn Sie das Foto des Jahres schießen könnten.

Die speziellen Gefahren von Schnee, Eis und Wintersport. Schnell rutscht man auf Glatteis aus, fällt hin und bricht sich Handgelenke oder Beine und Arme, Hüften oder Oberschenkelhals. Selbst bei neuem Pulverschnee, der ja noch relativ griffig ist, gleitet man mit schlechtem Schuhprofil dahin wie mit Auto ohne kräftigem Winterprofil. Die so genannte überfrierende Nässe macht schnell viele Wege zu gefährlichen Rutschpartien. Fällt Neuschnee auf Matsch, der über Nacht zur Eisfläche gefroren ist, erkennt man die Gefahr nicht gleich. Schneeflächen auf Gletscher-Skigebieten, die tagsüber unter der Sonnenintensität schwer, wässrig und matschig werden, gefrieren über Nacht zu Eisflächen, auf denen man mit Skiern oder Snowboards nur schwer bremsen kann. Man überschätzt sich auch leicht beim Autofahren auf Schnee. Den Wagen hat man oft nur schwer unter Kontrolle und wundert sich, wohin der plötzlich steuert. Also vor allem auch im Straßenverkehr – ob als Auto- oder Radfahrer oder Fußgänger – immer damit rechnen, dass irgendetwas außer Kontrolle gerät.

Die speziellen Gefahren mit Hunden oder Katzen. Man mag seinen Vierbeiner noch so gut kennen, aber Tiere sind nun mal nicht berechenbar wie Menschen, weil sie eben nicht logisch denken und handeln. Beispiel: Sie halten Ihrem Hund einen tollen Happen hin und der schnappt voller Freude zu und Sie verhaken sich mit einem Finger in seinem scharfen Zahn. Schon haben Sie eine klaffende Fleischwunde, müssen genäht werden und brauchen eine Tetanus-Impfung. Also am besten werfen Sie ihm einen Fleischbrocken zu anstatt ihn zu halten oder legen ihn in die flache Hand, damit der Hund

ihn aufnehmen kann. Katzen lieben es, ihre Krallen auszufahren. Rechnen Sie also immer damit, dass es auch beim Spielen mal kratzen kann und sie lang eins übergezogen bekommen. Tiere bringen auch immer Ungeziefer mit ins Haus. Es muss also Bereiche geben, die für Hund und Katz Tabu bleiben. Seien Sie konsequent, kein Futter vom Esstisch zum Beispiel. Oder fahren Sie nie Fahrrad mit dem Hund an der Leine. Der sieht plötzlich auf der anderen Straßenseite einen Spielkameraden und will dahin, was Sie vom Drahtesel haut. Das sind alles vermeidbare Gefahrenquellen. Gehen Sie mit Ihrem Tier in eine Hundeschule, damit es vor allem den Umgang mit Artgenossen beherrscht und bedingungslos Ihnen folgt. Kommandos müssen sitzen und befolgt werden, sonst ist der Hund unberechenbar und wird zu einer Verletzungsquelle auch für Sie. Binden Sie Tiere in die Familie ein, damit es nicht zu Eifersuchts-Dramen kommt, etwa wenn ein neues Kind geboren wurde und der Hund sich plötzlich vernachlässigt fühlt und das Baby angreift. Sie können Ihr Tier noch so gut kennen, aber in seinen Instinkt schauen Sie nicht hinein.

Die speziellen Gefahren anderer Sportarten. Bei allen gilt, dass Sie sich vorher aufwärmen müssen. Wie viele Fußballer, Handballer, Volleyballer oder Basketballer haben schon in den ersten Minuten das Feld wieder räumen müssen? Sie hatten sich nicht ordentlich aufgewärmt und sind sofort in den Zweikampf gesprungen und haben sich dabei einen Muskelfaserriss zugezogen. Ob Tennisspieler oder Boxer, ein falscher Schritt oder Stolpern, schon ist man schwer verletzt. Sie müssen auch mit Köpfchen Sport treiben, um sich nicht zu verletzen. Treiben Sie vorausschauend Sport.

Selbst bei Sportarten mit geringem Verletzungsrisiko wie beim Golfen können Sie beim Ausholen mit dem Schläger jemanden verletzen. Wenn Sie einen bestimmten Sport nicht regelmäßig betreiben und absolut ungeübt sind, ist äußerste Vorsicht Ihr ständiger Begleiter.

Gehen Sie mit gebührendem Respekt an die Sache. Sie müssen sich nicht immer anderen gegenüber beweisen. Selbst wenn Sie mal verlieren oder hinter hinken, Sie haben sich jedenfalls nicht verletzt – vielleicht die anderen Ehrgeizigen, aber dann lachen Sie ja nur darüber.

Frauen sind häufiger Opfer im Haushalt, was ja schon in der Natur der Sache liegt. Dafür verunglücken Männer häufiger in ihrer Freizeit. Senioren trauen sich eben noch genau so viel zu wie junge Menschen, sie wollen sich beweisen, dass sie noch mithalten können. Deshalb steigen sie auch auf dem unebenen Rasen eine Leiter hinauf, um die Hecke zu schneiden und stürzen dann zu Boden – mit dem Unterschied, dass ihre Verletzungen wesentlich schlimmer ausfallen als die bei einem Youngster. Dazu kommt, dass Ältere oft einen zu niedrigen Blutdruck haben und sie dann der Schwindel befällt, sie die Orientierung verlieren und umkippen.

Nach einem Sturz landen ins Krankenhaus am meisten mit Blessuren an Hüfte und Oberschenkel (über 20 Prozent), gefolgt von Kopfverletzungen, Bauch und Becken, Knie und Unterschenkel sowie Schulter und Oberarm, Ellenbogen und Unterarm.

Wie passiert das alles? Wir sind zu leichtsinnig und putzen schon mal Fliesen stehend auf dem Rand der Badewanne oder auf dem Toilettendeckel (17 Prozent nach einer Versicherungs-Umfrage). Haben Sie auch schon mal Frauen die Fenster putzen sehen, indem sie sich auf die Fensterbank gestellt und nach außen raus gelehnt haben (14 Prozent)? Da sträuben sich einem die Nackenhaare.

Kaminöfen versprühen beim Nachfüllen mit Brennholz feurige Funken, die die Haut verbrennen. Kerzen an Tannenbäumen entfachen einen Zimmerbrand. Babys ertrinken in Gartenteichen, Kleinkinder fallen von Spielgeräten, selbst wenn Erwachsene aufpassen und daneben stehen. Kinder kommen mit ihren Füßen in Fahrradspeichen und brechen sich

die Knochen. Männer hacken Holz – und dabei sich in die eigenen Finger. Wir können noch so vorsichtig im Straßenverkehr sein, doch manchmal schädigt uns die Unachtsamkeit anderer Verkehrsteilnehmer wie Falschfahrer.

Gerade das Wetter hat so seine Tücken – ob Regen, Schnee, Sturm oder Glatteis. Der Trip kann zur Horrortour werden. Anders als die registrierten Arbeits-, Schul-, Wege- und Verkehrsunfälle gibt es im Freizeitbereich keine zuverlässigen Statistiken. Hier kann man sich nur auf repräsentative Umfragen verlassen. Insgesamt kann man allerdings sagen, dass Männer häufiger in fast allen Altersgruppen Unfälle mit Verletzungen erleiden als Frauen. Allerdings ab dem 70. Lebensjahr wiederum erleiden Frauen dann häufiger einen Unfall, was häufig auch mit ihrer veränderten Knochenstruktur (Osteoporose) zusammenhängt. Und noch eins kommt hinzu: Ihre Verletzungen werden mit steigendem Alter immer schwerwiegender. Der Kalkgehalt in den Knochen nimmt mit dem Alter ab – Folge: Bei Stürzen erleiden Senioren oft komplizierte Brüche wie einen Oberschenkelhals-Bruch.

Und stellen Sie sich mal vor, ein älterer Mensch lebt allein, was immer häufiger vorkommt. Er liegt dann oft tagelang hilflos auf dem Boden und kann keinen Retter rufen, was zusätzliche Probleme bereitet. Tipp hier: Haben Sie immer eine Notrufkette um den Hals, wenn Sie alleine sind. Das ist ein Band mit einem elektronischen Alarm, den Sie zur Not drücken können und Hilfe eilt herbei.

Zu bedenken gilt auch, dass jüngere Menschen Verletzungen leichter wegdrücken und schneller ausheilen. Ältere Menschen brauchen, um Brüche auszuheilen, wesentlich länger. Und das wiederum hat weitere Probleme zur Folge. Senioren sollten schnell wieder auf die Beine kommen, damit sich nicht weitere lebensgefährliche Erkrankungen wie Lungenentzündung, Grippe oder Wundliegen, Thrombosen oder

Embolien einstellen können. Es ist also ein Teufelskreis. Heilungsprozesse dauern nun mal bei Älteren länger.

Merken Sie etwas? Es gibt hunderte von Gefahrenquellen im Haushalt und drum herum. Dies ist nur ein Auszug. Denken Sie weiter und Sie werden noch tausende finden. Wir können noch so vorsichtig sein, und doch passiert es immer wieder. Und es tun sich wie aus dem Nichts immer wieder neue Gefahren auf.

So vermeiden Sie Unfälle und Verletzungen

Vier von fünf Unfällen sind vermeidbar, weil sie einfach auf Leichtsinn oder menschliches Versagen reduziert werden können. Das Problem dabei: Gefahren werden entweder nicht erkannt oder unterschätzt, die eigenen Fähigkeiten dagegen überbewertet. Wir ignorieren Sicherheitsvorschriften.

Dazu kommen Überlastung, Müdigkeit, Erschöpfung und Zeitnot, Hektik, Eile. So passieren die meisten Unfälle im Haus.

Allgemeine Ratschläge gehen dahin, selbst einen Frühjahrsputz als eine Manageraufgabe zu sehen und sie generalstabsmäßig zu planen. Was wollen Sie genau machen, welche Schritte aufeinander abstimmen? Setzen Sie sich realistische Zeitspannen, planen Sie in überschaubaren Schritten, alles muss machbar sein, sonst werden Sie frustriert und schnell hektisch. Oft unterschätzen wir die Dauer der einzelnen Arbeitsschritte. Man will zu viel in zu kurzer erledigen. Ein cleverer Plan muss her.

Putzen Sie die Zimmer von den hintersten beginnend, damit Sie nicht wieder durch bereits gereinigte Räume latschen müssen und doppelte Arbeit erledigen dürfen.

Entrümpeln und entstauben Sie Regale von oben nach unten. Rutschen Sie nicht auf nassen Fliesen aus, sondern trocknen Sie die zuerst. Putzeimer können zu Stolperfallen werden, gefüllte Eimer können am Griff abreißen, wenn er zu schwer wird. Dann haben Sie einen Bach in der Wohnung.

Spül- und Waschmaschine sollten immer dann eingeschaltet werden, wenn auch jemand im Haus ist.

Stolpern Sie nicht über die Staubsauger-Schnur. Saugen Sie erst grob Staub und Schmutz, bevor Sie an den Feucht-Putz gehen – und den so erledigen, dass man ihn immer vor sich hat und nicht wieder über den gewischten Boden stapft, um seine Spuren zu verewigen.

Zuerst die Fenster putzen, dann den Boden. Benutzen Sie dafür eine standfeste sicherheitsgeprüfte Stehleiter oder einen stabilen Tritt.

Es gibt inzwischen moderne Pflegemittel, so zum Beispiel für Fliesen und Bäder. Die sprühen Sie einfach auf, lassen die etwas einwirken und spülen sie dann mit der Dusch-Brause samt dem Schmutz einfach ab.

Ofenplatten reinigen Sie erst dann, wenn sie vollkommen abgekühlt sind – so auch Herde im Innern.

Kühlschränke räumen Sie zum Putzen komplett aus, das Eisfach lassen gelegentlich erst komplett abtauen, bevor Sie darin reinigen.

Sie sollten nie alleine gewaschene Gardinen und Vorhänge wieder aufhängen. Nehmen Sie immer jemanden mit, der entweder die Leiter/ den Tritt stabilisiert oder zumindest da ist, wenn Ihnen etwas passieren sollte.

Ätzende Flüssigkeiten wie Rohrreiniger benutzen Sie immer mit gebührendem Abstand und möglichst nicht atmend. Nehmen Sie vorher schnell tief Luft, wenden Sie die Chemikalie an und entfernen sich dann sofort. Zum Nachspülen nach gewisser Zeit halten Sie sich ein Tuch vor Mund und Nase, drehen den Wasserhahn auf, öffnen die Fenster und entfernen sich dann wieder.

Übernehmen Sie sich nicht beim Verrücken von Schränken, Sofas und Betten. Schauen Sie eher mal über eine Staubflocke hinweg anstatt sich einen Hexenschuss einzuhandeln – so auch beim Schleppen von Kisten und Kästen. Tipp hier: Packen Sie immer kleine Mengen in

Plastiktüten oder Taschen und laufen Sie lieber mehrmals ins Haus, als sich einmal einen Bruch zu heben.

Fenster zu putzen ist eine besonders heikle Sache, weil hier oft Unfälle passieren. Geben Sie lieber ein paar Euros für einen professionellen Service aus. Die wissen, wie man es sich am leichtesten, aber effektivsten macht.

Bilder aufhängen? So mancher hat sich dabei schon einen blauen Daumen geholt, weil er mit dem Hammer nicht den Nagel getroffen hat, sondern seine Finger. Können Sie das, haben Sie es schon mal gemacht, sind Sie zielsicher? Auch der Umgang mit einem Bohrer will gelernt sein. Wer es nicht kann, sollte besser die Finger davon lassen. Zu leicht rutscht man ab und verletzt sich. Oder man trifft genau eine Elektroleitung.

Glühbirnen wechseln Sie nur im abgekühlten, ausgeschalteten Zustand aus, sonst verbrennen Sie sich die Finger, denn die Dinger sind nach langem Gebrauch kochend heiß.

Respekt vor heißem Wasser und erhitztem Öl schützt Sie vor Verbrennungen. Denken Sie immer daran, wenn Sie etwas Kühleres ins erhitzte Fett geben, reagiert das mit Spritzen und Zischen, insbesondere wenn es direkt aus dem Tiefkühlfach kommt. Heißes Öl und Wasser sind wie Öl und Streichholz. Das reagiert heftig, schnell haben Sie Ihre Haut verbrüht.

Benutzen Sie in der Küche Topflappen oder Küchenhandschuhe – genauso wenn Sie die Motorhaube Ihres Wagens öffnen, um eventuell Kühlwasser nachzufüllen. Merken Sie sich: Nach einer Fahrt spritzt das heiße Wasser aus dem Kühler, ja es dampft heftig, wenn Sie den Deckel öffnen. Kontrollieren Sie lieber vor Antritt der Fahrt den Wasserpegel, das ist wesentlich sicherer und verhindert

Verbrennungen. In jedem Fall nehmen Sie einen dicken alten Putzlappen zum Öffnen des Verschlusses.

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, dass auch ungelüftete Räume zu Unfällen und zu gesundheitlicher Beeinträchtigung führen können? Ihr Immunsystem wird bei zu wenig Frischluft geschwächt. Sie können für einen Moment unkonzentriert sein, die Milch auf dem Ofen kocht über und Sie wollen retten, was sowieso nicht mehr zu retten ist. Jeder weiß, dass angebrannte Milch auf dem Herd übel ist. Sie sind ohnehin geschwächt und dann auch noch dieses Malheur! Täglich mehrmals 15 Minuten die Fenster in allen Räumen zu öffnen, sollte deshalb die Regel sein. Auch damit beugen Sie Unfällen und Verletzungen vor.

Eine höllische Gefahr geht von Sekundenklebern aus. Sie haben richtig gelesen – warum? Dieser massive Klebstoff ist fast flüssig wie Wasser. Beim Öffnen der oft kleinen Tuben, bei denen man die Öffnung erst mit dem Deckel durchstechen muss, schießt der Klebstoff hinaus – auf die Finger. Wie der Name schon sagt klebt er zuverlässig in wenigen Sekunden total fest. Hatten Sie schon mal Sekundenkleber an Ihren Händen? Dann können Sie ein Lied davon singen. Wenn Sie dann noch mit den Fingern reiben, kleben diese auch mal schnell zusammen. Den Kleber bekommen Sie nur schwer wieder weg, oft hilft nur mechanisch eine Küchenreibe, eine Werkzeugfeile oder die Topfbürste aus Metallwolle. Schnell ist damit dann auch die Haut Ihrer Finger nachhaltig beschädigt.

So wie man sagt, dass man sich beim Nase Popeln den Finger brechen kann, so ist es wirklich, wenn Sie sich die Fingernägel schneiden. Hier hat so mancher schon zu kurz gegriffen und sich verletzt, die Nägel mit scharfer Schere einfach zu knapp geschnitten. Apropos Nägel: Achten Sie darauf, Ihre Finger- und Fußnägel nicht zu lang wachsen lassen. Im

Alltag hantieren wir so viel herum, dass ein zu langer Nagel schon mal so tief gebrochen werden kann, dass auch mit bestem Zuschneiden keine Reparatur möglich ist und der eingebrochene Nagel lange eine ernsthafte Verletzung darstellt.

Nadeln sind mit Vorsicht zu genießen. Wenn Sie ein Faible dafür haben, Knöpfe anzunähen oder kleinere Reparaturen an Hemden und Blusen vorzunehmen. Benutzen Sie bitte eine Metall-Fingerkappe, mit der Sie das Nadelende samt Faden durch den Stoff stoßen. Denn sonst haben Sie schneller eine Nadel im Finger als durchs Textil. Wer insulinpflichtiger Diabetiker, muss zudem beim Hantieren mit den feinen Injektionsnadeln wie auch Spritzen höllisch aufpassen. Insbesondere die Entsorgung gebrauchter Nadeln stellt ein hohes Verletzungsrisiko dar. Nutzen Sie wie beim Arzt spezielle Entsorgungsboxen und packen Sie diese Nadeln nie in den normalen Hausmüll. Denken Sie immer auch an andere Menschen, die da eventuell hineingreifen und sich dann verletzen.

Fällt ein Glas auf den Fliesenboden und zersplittert, bleiben Sie um Gottes Willen stehen und treten nicht in die Scherben. Rufen Sie jemanden herbei, der mit Besen und Kehrblech oder Staubsauger in gebührendem Abstand kommt. So mancher hat sich hier schon einen blutenden Fuß geholt – und fassen Sie die Splitter nicht mit den Händen an.

Bügeleisen sind häufig eine Stolperfalle. Geben Sie lieber etwas mehr Geld aus und schaffen sich ein schnurloses Gerät an. Dann fällt Ihnen das heiße Eisen nicht auf die Füße.

Ob Dampfreiniger oder Druckreiniger, alle Geräte bergen spezielle Gefahren in sich und sind mit Vorsicht zu genießen – wie auch Handmixer, Küchenmaschinen oder Entsafter, Toaster, Waffeleisen oder Sandwichgeräte. Auch Mikrowellen oder Fonduesets, Tischgrill

oder Klein-Backöfen, alle sind mit Vorsicht zu genießen und haben ihr spezielles Unfallrisiko. Nehmen Sie Speisen aus der Mikrowelle, sind die oft kochend heiß. Selbst bei aufgewärmtem Essen ist Vorsicht geboten, denn nicht alles ist gleichmäßig erhitzt. Sie essen etwas Halbwarmes und daneben ist es kochend heiß, so dass Sie sich den Mund verbrennen.

Medikamente sind selbst vor Erwachsenen zu schützen. Lesen Sie aufmerksam den Beipackzettel oder erkundigen Sie sich über die Wechselwirkung von Medikamenten im Internet. Ärzte übersehen oft bei Verordnungen, dass ja schon andere Pillen mit im Spiel sind. Oft reagieren verschiedene Arzneien heftig miteinander. Fragen Sie Ihren Apotheker oder Ihre Apothekerin, wie es sich mit den Medikamenten verhält und wie sie zueinander passen. Bedienen Sie sich auch nicht einfach an den Pillen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin. Ihr Arzt hat Ihnen das so verordnet und würde einem anderen sicher völlig neue Medikamente verschreiben. Sie sollten gerade bei Medizin nicht den Selbstversuch starten, sonst verletzen Sie sich mehr als Sie sich selbst helfen.

Putzmittel gehören in einen separaten Schrank fern von Lebensmitteln. Nicht umsonst ist es so auch in den Supermärkten und nach der Lebensmittel-Verordnung geregelt.

Hygiene im Alltag schützt nicht zuletzt vor Viren und Bakterien und mindert so auch das Verletzungs- und Infektionsrisiko. Waschen Sie sich nach dem Toilettengang immer die Hände. Wenn Sie geputzt haben, reinigen Sie sich oder benutzen von vornherein Gummihandschuhe. Nach der Gartenarbeit oder der Müllbeseitigung befreien Sie Ihre Hände von Schmutz oder nehmen gleich ein Duschbad, weil ja auch der Körperschweiß Bakterien mit ausstößt.

Die Zähne regelmäßig zu reinigen, ist nicht nur selbstverständlich, sondern schützt Sie auch vor Karies und Mundfäule. In manchen Situationen wie beispielsweise nach Oral-Sex spülen Sie Ihren Mund zusätzlich mit desinfizierendem Mundwasser aus.

Auch extremer Lärm kann verletzen. Setzen Sie sich nicht dauerhaft einem hohen Lärmpegel aus, insbesondere nicht durch übersteuerte und aufgedrehte Kopfhörer. Das führt langfristig zu Schwerhörigkeit, was die Gefahren des Alltags nicht immer optimal erkennen lässt.

Halten Sie sich fern von Hochspannungsleitungen oder elektrischen Anlagen wie Schaltkästen und Strom-Verteilungsstationen, denn selbst in geringem Abstand zu ihnen befinden Sie sich in Gefahr. Ob an Zugstrecken oder an Überland-Leitungen halten Sie sich fern, kommen Sie erst gar nicht die Verlegenheit. Mutproben wie auf Zügen zu tanzen oder sich auf die Verbindungen zwischen den Zügen zu stellen oder das Straßenbahnen-Surfing sind hier völlig fehl am Platz.

Alle elektrischen Geräte müssen Sie vor deren Benutzung auf ihren äußerlichen einwandfreien Zustand überprüfen. Schütteln Sie die auch mal, denn manchmal sind im Innern Teile abgebrochen. Bei verdächtigen Geräuschen lassen Sie lieber die Finger davon, bevor etwas explodiert oder implodiert.

Bedienen Sie die Geräte über die dafür vorgesehenen Stecker und Stelleinrichtungen, verändern Sie nichts an den Sicherheits-Einrichtungen.

Verwenden Sie nie nasse elektrische Geräte und Anlagen, auch nur dann nicht, wenn Ihre Hände oder Füße nass sind, es sei denn, Staubsauger sind ausdrücklich auch für die Aufnahme von Wasser geeignet oder elektrische Rasierer dürfen auch für eine Nass-Rasur verwendet werden zum Beispiel.

Stellen Sie Störungen an Geräten fest, dann schalten Sie sie sofort ab und ziehen den Stecker aus der Dose. Melden Sie das dann auch sofort einem Elektriker, einer Sicherheitsfachkraft oder Ihrem Vorgesetzten, damit nicht noch andere Personen zu Schaden kommen. Die Nutzung defekter Geräte muss sofort unterbunden werden.

Basteln Sie niemals an Elektrogeräten herum. Greifen Sie nicht in einen Drucker im eingeschalteten Zustand hinein. Reparieren Sie Wackelkontakte nicht selbst. Entfernen Sie keine Schutzkappen.

Berücksichtigen beim Einsatz elektrischer Geräte immer auch die besondere Umgebung und Einflüsse wie Regen, chemische Einflüsse oder Explosionsgefahren etwa durch Feuer oder Hitze. Bevor Sie in der Nähe von Kabelleitungen arbeiten oder sich aufhalten, informieren Sie sich genau, bevor Sie Ihre Gesundheit leichtfertig aufs Spiel setzen.

Pflanzen können auch verletzen und zu Unfällen führen, etwa wenn sie giftig sind oder Sie sich darin verheddern und stolpern oder Stachel unter die Haut gehen und vom Arzt entfernt werden müssen. Schnell hat man eine gelb-rote Tagetes-Blüte angefasst und sich danach in den Mund gefasst, schon geht's Ihnen schlecht.

Grundsätzlich gilt auch, in allem viel Gelassenheit an den Tag zu legen. Reagieren Sie nicht kopflos und überhastet, aber auch nicht starr paralysiert wie das Kaninchen vor der Schlange. Wenn die Milchtüte zu Boden fällt, dann nehmen Sie es so hin und greifen nicht hektisch danach, dann passiert meist noch viel Schlimmeres. Akzeptieren Sie manche Dinge einfach und sagen sich, es hätte doch viel schlimmer kommen können. Ruhe ist nicht nur die erste Bürgerpflicht, sondern auch die Unfall-Vermeidungs-Taktik. Und eine Nacht über jeden schwerwiegenden Vorfall zu schlafen, räumt generell die eigene Perspektive auf und gibt einen anderen Blickwinkel.

Lernen Sie auch, fremde Hilfe anzunehmen und setzen Sie auf gut funktionierende Netzwerke. Man weiß nie, wann man mal jemanden gut brauchen kann und wer bei einem Unfall hilft.

Und doch: Einen hundertprozentigen Schutz gibt es nicht. Es bleibt immer ein Restrisiko. Schützen Sie sich soweit Sie können. Ansonsten nehmen Sie es so wie es kommt. Seien Sie aber deswegen nicht besonders ängstlich.

Wie schützen wir uns im Straßenverkehr, bei Flügen und auf dem Wasser, in Bahn oder Bus?

Passen Sie Ihre Fahrweise immer auch der Witterung und den Verkehrsverhältnissen an. Gerade im Herbst, wenn es regnet und dann auch noch Laub auf der Straße liegt, fahren Sie manchmal wie auf rutschiger Seife. Da landet man schnell mal auf seinem Vordermann. Auch bei starkem Verkehrsaufkommen und Stau halten Sie immer ausreichenden Abstand zum Vordermann. Man übersieht nicht alles und bei zu enger Fahrweise ist schnell ein Unfall passiert. Schnallen Sie sich immer an und sorgen auch dafür, dass Ihre Mitfahrer den Sicherheitsgurt betätigen. Kinder gehören in einen sicheren Extra-Sitz.

Halten Sie sich an Verkehrsregeln und Geschwindigkeits-Begrenzungen. Die werden nicht einfach nur aus Schikane eingerichtet, sondern dienen besonders gefährdeten Streckenabschnitten und Ihrem eigenen Schutz.

Fahren Sie nie aggressiv und unter Zeitdruck. Das erhöht Ihr eigenes Risiko und das anderer Verkehrsteilnehmer.

Ihr Auto sollte topfit sein. Der Reifendruck muss stimmen, genug Benzin sollte im Tank sein. Checken Sie Ihren Wagen in jährlichen Inspektionen. Achten Sie auf Winterreifen ab dem Herbst und auf ausreichendes Profil. Kontrollieren Sie das Licht an Ihrem Wagen sowie

die richtige Einstellung der Scheinwerfer, damit keine anderen Fahrer blenden.

Und rechnen Sie immer mit der Unvorsichtigkeit anderer Verkehrsteilnehmer. Fahren Sie angemessen, ohne ängstlich zu sein, sicher und nie mit dem Ziel, am schnellsten und als erster ankommen zu wollen. Setzen Sie sich nie unter Zeitdruck hinters Lenkrad. Haben Sie immer Notrufnummern dabei sowie alle erforderlichen Utensilien wie Verbandskasten, Warndreieck und Blinker.

Als Fußgänger oder Radfahrer gehören Sie zu den schwächsten Gliedern im Straßenverkehr. Am besten bleiben Sie in den Zonen, die für Sie vorgesehen sind – Fußwege, Bürgersteige und Radwege. Beim Überqueren von Straßen nehmen Sie den Zebrastreifen und Fußgängerampeln – natürlich nur bei Grün. Auch für Radfahrer gelten Regeln. Schlängeln Sie sich nicht an Autos vorbei, wenn Sie vor einer Ampel stehen. Fahren Sie nicht entgegengesetzt in Einbahnstraßen.

Ganz besonders riskant ist es, neben einem Lastwagen zu stehen. Beim Abbiegen übersieht der Sie und dabei sind schon viele Menschen zu Tode gekommen. Stehen Sie nie vor einer Ampel auf Augenhöhe mit einem Truck, bleiben Sie dahinter. Nutzen Sie wo es geht Radwege, begeben Sie sich nicht auf die Straße.

Waldwege können holprig und tückisch sein, Baumwurzeln oder Schlaglöcher werden schnell zu Stolperfallen. Radfahrer sind schon übel gestürzt, wenn sie abschüssige Serpentinaen runtergerast sind. In der Kurve war plötzlich eine Ölspur oder Rollsplit, und schon landete man schwer verletzt in der Leitplanke. Mountain-Biking über felsiges Gelände ist ein Fall für sich.

Generell gilt: Immer die passende Schutzkleidung (Knie-, Handschutz und passendes Schuhwerk) anziehen und nie ohne einen sicheren

Fahrradhelm fahren, der kann Leben retten. Gleiches gilt für Moped-, Motorrad- und Elektrobike-Fahrer.

Motorradfahrer sollten vor allem eine feste Ganzkörper-Lederkleidung tragen. Erliegen Sie hierbei bitte nicht dem Rausch der Geschwindigkeit und des Kurven-Kicks, was viele Motorbiker völlig unterschätzen und dann unter die Leitplanken geraten. Jährlich sind hier zahlreiche Todesfälle zu beklagen. In besonders kurvenreichen Strecken sind eigens Warnschilder aufgestellt – dort, wo Menschen schon zu Schaden gekommen sind.

Wie bei Bikern so auch bei Autofahrern gilt, Ruhepausen einzulegen, wenn man merkt, übermüdet zu sein. Der gefährliche Sekundenschlaf hat schon zu schlimmen Katastrophen geführt, auch bei Busfahrern, die alle gesetzlichen Vorgaben wie insbesondere die festgelegten Ruhezeiten einhalten sollten. Lassen Sie sich hier nicht durch gewissenlose Unternehmer unter Druck setzen, ein bestimmtes Pensum erfüllen zu müssen, was natürlich auch für Berufskraftfahrer besonders gilt. Gesundheit geht vor Geschäft.

In Bussen, Bahnen, Schiffen und Flugzeugen gelten besondere Sicherheits-Vorschriften. Halten Sie sich daran. Sie sind nicht aus reiner Schikane erlassen. Nehmen Sie die Sicherheitshinweise im Flieger nicht auf die leichte Schulter. Die meisten Passagiere hören leider nicht mehr genau hin, gerade Vielflieger, wenn die Stewardessen an Bord sie erläutern oder entsprechende Filme ablaufen. Dann spielen doch die meisten lieber mit ihrem Handy. Manchmal ist es auch leichtsinnig, wenn ignorante Zeitgenossen bei Start und Landung trotz Verbot weiter chatten. Aber im Notfall zu wissen, wo der nächste Ausgang ist und wie man sich selbst schützt bei einem Absturz, kann lebensrettend sein. Auf Fähren gibt es spezielle Anweisungen im Fall von Sturmflut und Orkanen. Selbst in Bussen und Bahnen hängen

Vorsichtsregeln aus. Lesen Sie die und halten sich daran, damit Sie im Notfall ausreichend selbst geschützt sind. So kann man sich im vielschichtigen Verkehr vor Unfällen mit teils schlimmen Blessuren wappnen.

Wichtig ist auch immer eine passende Schutzkleidung. Ob bei Wind und Wetter etwas gegen Regen oder Kälte, festes Schuhwerk gegen nasses rutschiges Laub oder Arbeitskleidung für den, der mit Hammer, Bohrer und Maschinen hantiert, Handschuhe – so sind Sie optimal vorbereitet.

Wie schützen wir Kinder?

Wie aber können wir uns vor Unfällen schützen? Gehen wir erst einmal vom schwächsten Glied aus. Das sind zweifelsfrei die Kleinen, Kinder wie Babys. Neben den klassischen Schutzvorrichtungen wie Kindersicherung in der Steckdose und Schutzgitter vor Treppen kann man noch eine ganze Menge unternehmen.

Eine magische Faszination übt Feuer auf Kinder aus. Es leuchtet und funkelt. Ob Feuerzeug, Streichholz, Kerze oder Kaminfeuer – die Kleinen greifen gerne hinein oder spielen damit. Schon oft sind Hausbrände so entstanden, weil Kinder zündeln, Papier anstecken oder mit einem Feuerzeug spielen.

Erinnern Sie sich doch mal an Ihre eigene Kindheit. Wollten Sie nicht auch immer auf Entdeckungstour gehen und waren dementsprechend neugierig? Gerade junge Menschen nehmen den Altvorderen nicht einfach gerne etwas ab. Sie wollen ihre eigenen Erfahrungen machen, auch dann, wenn sie negativ sind. Dann hat man zumindest fürs Leben endgültig gelernt und macht den gleichen Fehler nicht noch einmal. Man kann ihnen tausendmal sagen, dass man es schon ausprobiert hat und es nicht funktioniert.

Aber wir akzeptieren leider nun mal erst, wenn wir selbst etwas erlebt haben. Wenn wir am eigenen Körper erfahren, dass etwas wehtut oder nicht funktioniert, nehmen wir es an – wie der Spruch: Gebranntes Kind scheut eben Feuer.

Sichern Sie alle möglichen Gefahrenquellen ab. Sie müssen dabei strategisch vorausdenken wie ein Schachspieler. Seien Sie Ihren Kindern immer um Züge voraus. Sichern Sie Medizinschränke genauso ab wie Streichhölzer und Feuerzeuge. Vermeiden Sie Fallstricke und Rutschpartien. Reinigungsmittel müssen gut weggesperrt werden.

Kaminöfen und Herde sichern Sie mit Barrieren oder verschließen Küche und Wohnzimmer. Heiße Getränke oder Suppen lassen Sie nie unbeaufsichtigt. Babys auf Wickelkommoden dürfen auch für Sekunden nie alleine sein. Klingelt das Telefon oder klopft jemand an der Tür, sichern Sie erst Ihr Kind ab, indem Sie es ins Bett legen oder in den Kinderwagen beziehungsweise in den Laufstall geben. Zur Not verpassen Sie einen Anruf, aber das ist besser als ein gefallenes Baby.

Alles ist neu für Ihre Kleinen, so erforschen sie auch neugierig ihre neue Umgebung. Und vor allem beißen sie in alles hinein. Sichern Sie Kleinkram, also kleine Gegenstände, die sie verschlucken könnten. Ob Waschpulver oder Pillen, Alkohol oder Zigaretten, Murmeln oder Wäscheklammern, Büroklammern oder Wattestäbchen – nichts ist vor ihnen sicher. Kinder meinen, sie seien Superman und könnten fliegen. Sie glauben, was sie in Fiktionen sehen. Ob Zauberer oder Zeichentrick, Märchenfiguren oder Drachen – sie können nicht zwischen Realität und wirklichem Leben unterscheiden.

Ein simples Beispiel: Die kleine Anabell fragte ihren Papa, als sie im Kindergarten hörte, dass nichts zu Ende geht und der liebe Gott ein Leben nach dem Tod garantiert und alles eben unendlich ist: „Kommen dann die Drachen und Ritter auch wieder zurück?“ Ja in einer solchen unrealen Welt die Kinder.

Kinder lernen vieles durch Ertasten, Erlaufen und durch Schmecken. Wenn sie ihre ersten Zähne bekommen, suchen sie etwas zum Beißen, damit die Milchzähne ihren Weg durch den Kiefer finden. Sie nehmen dazu auch manchmal Mamas oder Papas Finger zur Hilfe – eben alles, was ihnen in den Mund kommt. Deshalb ist ihnen jeder Gegenstand recht. Sie nehmen einfach alles in den Mund und wenn es auch der Hundeknochen ist.

Sie dürfen Babys einfach nie unbeaufsichtigt lassen. Das ist zwar eine harte Aufgabe, weil man dabei kaum Zeit noch für sich selbst hat, aber es ist nun mal lebenswichtig. Sie glauben gar nicht, was die alles anstellen können und worauf die so kommen. Betrachten Sie ihre Welt nicht mit den Augen eines durchschauenden Erwachsenen. Zeigen Sie Empathie und versetzen sich in die Baby-Welt. Sehen Sie Ihre Umgebung, Ihren Haushalt wie ein Kleinkind.

Denken Sie an alles. Ihr Haus oder Ihre Wohnung muss zum Hochsicherheitstrakt werden. Insbesondere aber weisen Sie Ihre Kinder immer wieder auf die Gefahren hin – „Der Ofen ist heiß und du verbrennst dich, und das tut sehr weh!“

Gehen Sie mit Ihrem Kleinen gemeinsam die steile Treppe hinunter und zeigen ihm so, wie gefährlich das ist. Ihr Kind muss lernen, Gefahren rechtzeitig zu erkennen und nicht erst hinzufallen und sich zu verletzen. Die Kleinen starten ins Leben und wissen überhaupt nicht, wie gefährlich manche alltäglichen Dinge sind.

Schlusswort

Reden wir doch mehr über die Gefahren des Alltags als über Terroranschläge am Hindukusch. Ja, auch das ist tragisch. Aber wirken wir lieber vorbeugend und schützend hier in unserer unmittelbaren Umgebung, anstatt ständig Szenarien über Weltuntergang und Aliens samt Ufos zu spinnen. Geben wir den Rettungskräften Raum in der Öffentlichkeit, uns vor Unfällen und Verletzungen zu warnen, eben unaufgeregt aufzuklären. Dann passiert auch weniger und wir verhindern schwere Verletzungen und Todesfälle.

Selbst wenn es nicht so populär ist, sollten die Medien hier eine wichtige Aufgabe der Daseinsvorsorge übernehmen. Wenn die Menschen draußen wissen, dass es spezielle Unfall-Verhütungs-Sendungen oder -Publikationen gibt, werden sie dies dankend zur Kenntnis nehmen und konsumieren. Sein eigenes Leben zu schützen, ist doch allemal besser, als täglich entfernte Horror-Nachrichten serviert zu bekommen.

Und nun kommen Sie sicher durchs Leben!