



Fotolia.com/ #145434219/mmpphotographie.de

12.05.2017 10:55 CEST

## Frühjahrsputz: Mit Achtsamkeit Unfallgefahren vorbeugen

Verschmierte Fenster, verstaubte Schränke oder vergilbte Vorhänge sehen bei Lichte betrachtet - und das bringt uns die Sonne nun vor allem - besonders unschön aus. Höchste Zeit also für den Frühjahrsputz. Jung und Alt steigen dann auf Leiter, Stühle oder Tische, um auch noch in die letzte Ecke zu gelangen. Kein Wunder also, dass da auch mal was schief geht. So meldet aktuell das statistische Bundesamt, dass sich die meisten Unfälle im Haushalt ereignen.

Achtsamkeit sollte daher bei aller Wischlaune das oberste Gebot sein. Zudem sollten sich vor allem ältere Menschen bewusst machen, dass ihr Unfallrisiko besonders hoch ist. Das liegt an der nachlassenden Muskel- und Sehkraft. Wer sich dann stößt, stolpert oder stürzt, kann sich schwere Verletzungen zuziehen.

### Unsere Empfehlungen für einen sicheren Frühjahrsputz:

- Tragen Sie geeignetes Schuhwerk, das mindert das Risiko auszurutschen.
- Benutzen Sie eine standsichere Leiter mit Haltebügel, vor allem wenn Sie Gleichgewichtsprobleme haben.
- Nehmen Sie sich Zeit, die Leiter stets so einzustellen, dass Sie sich beim Putzen nicht überdehnen oder es zu Fehlbelastungen kommt.
- Vermeiden Sie es auf Tische, Hocker, Fensterbänke oder Badewannenränder zu steigen.
- Achten Sie bereits im Vorfeld darauf, dass Ihr Staubsauger oder Wischmop mit einem verstellbaren Teleskoprohr ausgestattet ist. Mit der richtigen Höhe können Sie so bei Saugen und Co. dafür sorgen, dass Muskeln und Gelenke nicht zu stark belastet werden.
- Schnüren Sie Arbeitspakete, die zu bewältigen sind und schätzen Sie sich dabei selbst realistisch ein. Wer seine eigenen Fähigkeiten überschätzt und die Gefahren unterschätzt, bringt sich in Gefahr.
- Sorgen Sie für Unterstützung, bei den Aufgaben, die Ihnen alleine zu schwer scheinen. Bitten Sie Freunde, Nachbarn oder die Familie Ihnen zur Hand zu gehen.

Wenn`s doch passiert...

...ist es gut, eine private Unfallversicherung zu haben. Diese unterstützt Sie nicht nur finanziell, sondern übernimmt auch die praktische Versorgung nach einem Unfall.

---

Die BarmeniaGothaer Gruppe gehört mit rund acht Millionen Kundinnen und Kunden, 7.500 Mitarbeitenden sowie Beitragseinnahmen von rund 8,5 Milliarden Euro zu den Top10 Versicherern in Deutschland und ist einer der

größten Versicherungsvereine auf Gegenseitigkeit.

Angeboten werden alle Versicherungssparten für Privat- und Firmenkunden. Dabei setzt das Unternehmen auf qualitativ hochwertige persönliche und digitale Beratung sowie die Unterstützung seiner Kundinnen und Kunden auch über die eigentliche Versicherungsleistung hinaus. Als einer der führenden Partner für den Mittelstand bieten die BarmeniaGothaer Unternehmen eine umfassende Absicherung gegen alle relevanten Risiken. Neben vielfältigen Schutzkonzepten unterstützen sie ihre Firmenkunden auch bei aktuellen Herausforderungen wie der Mitarbeitengewinnung und -bindung.

Privatkunden bietet die BarmeniaGothaer neben dem klassischen Versicherungsschutz und der Altersvorsorge auch digitale Services sowie vielschichtige Gesundheitsdienstleistungen. Als Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit ist die BarmeniaGothaer nur ihren Mitgliedern – also ihren Kundinnen und Kunden verpflichtet – nicht etwa Aktionären. Durch diese Unabhängigkeit kann das Unternehmen langfristig und nachhaltig im Sinne seiner Mitglieder agieren.

## Kontaktpersonen



### **Martina Faßbender**

Pressekontakt

Konzern Pressesprecherin, Leitung Unternehmenskommunikation

[martina.fassbender@gothaer.de](mailto:martina.fassbender@gothaer.de)

+49 221 308-34531

+49 175 2285017



### **Martina Cohrs**

Pressekontakt

Leitung Externe Kommunikation und Social Media

[martina.cohrs@barmenia.de](mailto:martina.cohrs@barmenia.de)

+49 202 438-2834

+49 177 4025350



**Marina Weise-Bonccek**

Pressekontakt

Pressereferentin

Gesundheit und Corporate

marina.weise@barmenia.de

+49 202 438-2718

+49 160 96932975



**Ulrich Otto**

Pressekontakt

Referent für Konzern- und Gesundheitsthemen

ulrich.otto@gothaer.de

+49 221 308-34614



**Ines Jochum**

Pressekontakt

Referentin für Renten- und Lebensversicherung, Nachhaltigkeit

ines.jochum@gothaer.de

0221 308 34287



**Jule Müller**

Pressekontakt

Pressereferentin

Kompositversicherungen

jule.mueller@barmenia.de

+49 202 438-1932



**Verena Wanner**

Pressekontakt

Pressereferentin

Spenden und Sponsoring

verena.wanner@barmenia.de

0202 438-2010