



Tipps und Themen

Ausgabe August 2019

Liebe Leserinnen und Leser,

Sommer, Sonne, Strand sind der sommerliche Dreiklang. Gerade Kinder aber sind besonders anfällig für Sonnenbrand und Co.: **Seite 2.**

Vor einer Urlaubsreise gilt es zumeist, einiges zu organisieren. Auch die Reiseapotheke will rechtzeitig zusammengestellt sein: **Seite 4.**

Inhalt

Fotothema 1: <u>Kinder für Sonnenbrand und Hitzeschäden besonders empfänglich</u> In der Sonne nicht übertreiben	Seite 2
Fotothema 2: <u>Urlaub</u> Reiseapotheke rechtzeitig zusammenstellen	Seite 4
<u>Bei Verlust des Nummernschildes schnell handeln</u> Was tun bei Kennzeichenklau?	Seite 6
<u>Fensterputzen</u> Klare Sicht ist Techniksache	Seite 7
<u>Allensbach-Umfrage zum Thema Pflege</u> Bürger überschätzen die Kosten der Eigenvorsorge	Seite 8
<u>Todesfallversicherung jetzt auch online abschließbar</u> Vorsorge entlastet Angehörige smart und digital	Seite 9
<u>Gesucht: Miss und Mister Handwerk 2020</u> Bewerbungsfrist läuft bald ab	Seite 10
Texte, Fotos, Adressänderung, Abmeldung	Seite 11

Kinder sind für Sonnenbrand und Hitzeschäden besonders empfänglich **In der Sonne nicht übertreiben**

(August 2019) Sonne, Strand und Meer sind die Fixpunkte, um die für viele von uns ein gelungener Sommer kreist. Nach gefühlt endlosen, lichtarmen Monaten neigen wir dann aber dazu, es zu übertreiben. Insbesondere Kinder muss man vor Sonnenbrand und Hitzeschäden schützen.

Kinder können noch nicht auf sich selbst aufpassen. Zudem ist ihre Haut noch viel empfindlicher als die der Erwachsenen. Daher ist es an den Eltern aufzupassen, dass Kinder in der Sommerhitze keinen Schaden nehmen. Erste und wichtigste Maßnahme: Insbesondere kleine Kinder sollten sich nur für eine sehr begrenzte Zeit in der Sonne aufhalten. So empfehlen Experten, dass sie zwischen 11 und 16.00 Uhr im Schatten spielen sollten.

Doch Vorsicht: Auch im Schatten wirkt das Sonnenlicht. Daher darf man auch hier nicht auf geeigneten Sonnenschutz verzichten. Dazu gehört immer eine Kopfbedeckung, am besten ein breitkrempiger Sonnenhut, der auch im Wasser getragen wird. Eine weitere Gefahr sind Sonnenstich und Hitzeerschöpfung. Um dem vorzubeugen, müssen die Erwachsenen drauf achten, dass die Kinder ausreichend trinken. Experten zufolge ist der Flüssigkeitsbedarf mindestens einen halben Liter höher als üblich.

Erleidet das Kind einen Sonnenstich, der von Erbrechen und starken Schmerzen begleitet wird, ist das eine Sache für den Notarzt. Gleiches gilt, wenn sich der Zustand des Kindes nach einem Sonnenstich verschlechtert. Gegen Hitzeerschöpfung infolge von Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust helfen Mineralwasser und Salzstangen.

Noch ein Tipp für Erwachsene: Wer eine gesunde Bräune erreichen möchte, sollte die alte Redensart beherzigen: „Gut Ding will Weile haben“. Das „Braten“ in der prallen Sonne bringt nämlich neben möglichen weiteren Gesundheitsschäden zumeist nur einen Effekt: einen kräftigen Sonnenbrand. So erworbene, rasche Bräune ist nur kurzlebig und mit dem ersten Schuppen der Haut wieder verschwunden. Experten empfehlen daher, die Haut langsam an die Sonne zu gewöhnen und am besten nur im Schatten mit hohem Lichtschutzfaktor zu bräunen. So wird das unter anderem als Sommerbräune sichtbare Pigment Melanin auch in tieferen Hautschichten gebildet. Es geht daher nicht so schnell verloren, wenn sich die Haut regelmäßig erneuert und die oberste Hautschicht abschuppt.



Kinder: nie ohne Kopfbedeckung in die Sonne

Sonne, Strand und Meer sind die Fixpunkte, um die für viele von uns ein gelungener Sommer kreist. Insbesondere Kinder muss man vor Sonnenbrand und Hitzeschäden schützen. Sie können noch nicht auf sich selbst aufpassen. Zudem ist ihre Haut noch viel empfindlicher als die der Erwachsenen. Daher ist es an den Eltern aufzupassen, dass Kinder in der Sommerhitze keinen Schaden nehmen. Zum Sonnenschutz gehört immer eine Kopfbedeckung, die auch im Wasser getragen wird.

Foto: SIGNAL IDUNA

Urlaub

Reiseapotheke rechtzeitig zusammenstellen

(August 2019) Zu verreisen zählt nicht nur für die Deutschen zu den liebsten Freizeitaktivitäten. Dabei ist gute Vorbereitung die Grundlage für ein ungetrübtes Urlaubsvergnügen. Das gilt auch für die Reiseapotheke. Darauf macht die SIGNAL IDUNA aufmerksam.

Andere Länder, andere Sitten, heißt ein bekannter Ausspruch. Viele Reisende wissen darüber hinaus auch ein Lied zu singen von gar nicht so erbaulichen Urlaubserfahrungen: von Durchfallerkrankungen über Infekte bis hin zu Insektenstichen. Daher gehört eine gut bestückte Reiseapotheke ins Urlaubsgepäck und sollte bereits vor Reisebeginn nach individuellem Bedarf zusammengestellt werden. Zwar sind bestimmte Medikamente in einigen Ländern deutlich billiger als bei uns, doch sind im Ausland die Qualitätsanforderungen nicht so hoch. So warnt die SIGNAL IDUNA vor zum Teil gesundheitsschädlichen Medikamentenfälschungen, denen der Reisende besonders außerhalb Europas begegnet.

In die Reiseapotheke gehören grundsätzlich und in ausreichender Menge die Medikamente, die regelmäßig einzunehmen sind, wie etwa Insulin- und Herzpräparate oder auch Mittel gegen Bluthochdruck. Ebenfalls wichtig sind Desinfektionsmittel, Pflaster und ein Fieberthermometer, das auf keinen Fall aus Glas bestehen sollte. Weiterhin sollte auch ein Mittel gegen leichte bis mittlere Schmerzen und Fieber nicht fehlen. Nützlich ist auch ein Präparat gegen Durchfall. Je nachdem, wohin die Reise führt, ist es zudem ratsam, ein Insekten abweisendes Mittel gegen stechende Plagegeister einzupacken, die im ungünstigsten Falle Krankheiten wie Malaria oder Gelbfieber übertragen können.

Besonders wichtig ist es, sich vorher über die optimale Lagerung der einzelnen Medikamente zu erkundigen, gibt die SIGNAL IDUNA zu bedenken: Einige Arzneimittel, wie Insulinpräparate, Gelatinekapseln oder Zäpfchen und Tropfen, verlieren in Hitze oder auch Kälte, wie sie beispielsweise im Frachtraum eines Flugzeugs herrscht, ihre Wirksamkeit oder sind nur noch eingeschränkt nutzbar. Ist man auf die regelmäßige Einnahme seines Medikaments angewiesen, so sollte dies ein Arzt durch ein Attest bescheinigen. Anderenfalls kann es aufgrund der Sicherheitsbestimmungen Probleme mit der Fluggesellschaft oder im Urlaubsland geben. Darf das benötigte Medikament nicht ins Reiseland eingeführt werden, empfiehlt die SIGNAL IDUNA, sich rechtzeitig ärztlichen Rat einzuholen, um die Versorgung vor Ort zu klären.

Ebenfalls ins Gepäck gehört eine Auslandsreisekrankenversicherung. So übernimmt die SIGNAL IDUNA Kosten für Arzthonorare und stationäre Behandlung, zahlt den medizinisch sinnvollen und vertretbaren Rücktransport. Darüber hinaus erhält der Versicherte Hilfe über einen telefonischen 24-Stunden-Service: Dieser unterstützt beispielsweise bei der Suche nach einem deutsch oder englisch sprechenden Arzt in der Nähe, stellt wenn nötig den Kontakt zwischen Hausarzt und behandelndem Arzt her.

Tipp der SIGNAL IDUNA: Sämtliche Reiseversicherungen sind auch online abschließbar, und zwar über die Seite www.sicher-in-den-urlaub.de.



Reiseapotheke rechtzeitig zusammenstellen

Gute Vorbereitung ist die Grundlage für ein ungetrübtes Urlaubsvergnügen. Das gilt auch für die Reiseapotheke. Die sollte bereits vor Reisebeginn nach dem individuellen Bedarf zusammengestellt werden. Ebenfalls ins Reisegepäck gehört aber auch eine leistungsstarke Reisekrankenversicherung.

Foto: SIGNAL IDUNA

Bei Verlust des Nummernschildes schnell handeln **Was tun bei Kennzeichenklau?**

(August 2019) Wenn ein oder sogar beide Autokennzeichen abhanden kommen, ist das ärgerlich, denn auf den Halter kommen Lauferei und Kosten zu. Noch unangenehmer ist es, wenn sich dieses Missgeschick im Ausland ereignet. Was zu tun ist, verraten SIGNAL IDUNA und ihr Kooperationspartner ARCD Auto- und Reiseclub Deutschland.

Rund 160.000 Autofahrer müssen geschätzt jedes Jahr bei der Polizei den Verlust eines oder beider Nummernschilder anzeigen. Das sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen: Finden nämlich die Nummernschilder bei einer Straftat Verwendung, ist Ärger vorprogrammiert, wenn man den Verlust nicht zeitnah angezeigt hat. Außerdem ist es natürlich verboten, ohne Kennzeichen durch die Gegend zu fahren und schlägt mit einer Geldbuße von 60 Euro zu Buche. Ein gemaltes Pappschild ist allenfalls eine „Krücke“ und eigentlich ebenfalls nicht zulässig. Hier kann man als Autofahrer aber für den kurzen Weg nach Hause manchmal auf Nachsicht hoffen.

Wer also feststellt, dass ein oder sogar beide Nummernschilder fehlen, sollte umgehend bei der Polizei Anzeige erstatten und die Versicherung informieren. Der nächste Weg führt zur Zulassungsstelle, um ein neues Kennzeichen zu beantragen. Hierfür benötigt man die Diebstahlanzeige, Personalausweis oder Reisepass sowie Zulassungsbescheinigung I und II und einen Nachweis für die letzte Hauptuntersuchung. Wenn nur ein Kennzeichen fehlt, ist das andere bei der Zulassungsstelle abzugeben: Die Nummer wird aus Sicherheitsgründen für die nächsten zehn Jahre gesperrt.

Wer im Ausland, beispielsweise im Urlaub, seiner Nummernschilder verlustig geht, muss dieses auch hier sofort der Polizei melden. Wer sich lange genug in dem Land aufhält, kann das Ausfertigen neuer Kennzeichen über einen Bevollmächtigten am Heimatort organisieren. Dieser schickt dann die neuen Schilder zum Beispiel an den Urlaubsort. Wie auch in Deutschland gilt im Ausland: Das Fahren ohne Nummernschilder ist untersagt; mit Kennzeichen Marke Eigenbau für die Heimfahrt kommt man nicht immer durch. Oft bleibt dann nur noch der Rücktransport mit Hänger oder Autoreisezug.

Mit recht einfachen Mitteln lässt sich aber Kennzeichendieben ihr Handwerk zumindest erschweren, so SIGNAL IDUNA und ARCD. Anstatt die Kennzeichen mittels leicht zu „knackender“ gängiger Schilderhalterungen aus Plastik zu befestigen, sollte man das Schild direkt mit dem Auto verschrauben. Benutzt man Torx-Schrauben, haben es Diebe noch schwerer. Zudem bietet der Fachhandel spezielle, diebstahlsichere Kennzeichenhalter an.

Fensterputzen

Klare Sicht ist Techniksache

(August 2019) Fensterputzen – Eine Wissenschaft für sich? Bringt Zeitungspapier den richtigen Durchblick, wie gerne behauptet? Die SIGNAL IDUNA hat dazu ein paar Informationen zusammengestellt.

Wie bei so vielem, gilt auch fürs Fensterputzen: Die Technik macht's. Starten sollte man immer damit, dass man die Fensterbänke und Rahmen trocken abfegt. Anschließend reicht es, sie mit einem Lappen oder Schwamm und lauwarmem Wasser zu säubern. Zum Schluss abtrocknen.

Dann geht's an die Scheiben. Hierfür empfehlen Experten warmes Wasser mit etwas Spülmittel oder auch Spiritus. Auf die Dienste spezieller Glasreiniger kann man verzichten, Gute Dienste leistet dem Vernehmen nach auch schwarzer Tee. Sind die Scheiben sehr stark verschmutzt, kann man hartnäckige Reste mit einem Ceranschaber entfernen.

Nun heißt es, die Scheibe mit einem Schwamm von oben nach unten zu reinigen und anschließend flott abzuziehen. Dabei ist es wichtig, das Wasser mit einem fusselfreien Tuch aufzufangen, sobald man den Rand erreicht hat. Schließlich noch die Ecken mit einem Mikrofaser Tuch abwischen und eventuelle Streifen wegpolieren. Fertig.

Um die eingangs gestellte Frage zu beantworten: Zeitungspapier sollte nicht das Mittel der Wahl sein, wenn es ans Polieren geht, da die Druckerschwärze Streifen bilden kann. Ebenfalls abzuraten ist vom Fensterputzen bei sehr hohen oder sehr niedrigen Temperaturen.

Doch bei allen Fragen zum richtigen Vorgehen für klare Scheiben, darf man eines nicht vergessen: Nirgendwo ereignen sich so viele Unfälle wie im Haushalt, erinnert die SIGNAL IDUNA. Stürze sind dabei die häufigste Ursache für tödliche Unfälle. Also auch beim Fensterputzen immer auf sicheren Stand achten und keine provisorischen „Kletterhilfen“ benutzen.

Wenn's dann doch mal passiert, ist man mit einer privaten Unfallversicherung auch hier richtig abgesichert. Das neue Tarifwerk der SIGNAL IDUNA beinhaltet eine leistungsstarke Invaliditätsabsicherung. Diese ergänzen Unfallrente und Unfallrenten-Kapital. Die Unfallrente bietet ab einem Invaliditätsgrad von 35 Prozent eine lebenslange monatliche Rente von bis zu 3.000 Euro. Die Leistung aus dem Unfall-Rentenkapital ist eine Kapitalzahlung, die abhängig von Invalidität und gewählter Absicherung bis zum fünffachen der vereinbarten Versicherungssumme beträgt. Darüber hinaus ist ein professionelles Reha-Management Bestandteil des Versicherungsschutzes. Es sichert nach einem schweren Unfall ab dem Tag der Unfallmeldung eine individuelle und zielgerichtete Rehabilitation.

Allensbach-Umfrage zum Thema Pflege

Bürger überschätzen die Kosten der Eigenvorsorge

(August 2019) Die Bundesbürger sind bereit, zur Vorsorge für den Pflegefall spürbar in die eigene Tasche zu greifen: Nur einer von sechs Befragten kann sich überhaupt nicht vorstellen, privat für die Pflege vorzusorgen. Dies ist das Ergebnis einer Umfrage des Allensbach-Instituts im Auftrag des PKV-Verbands.

Die Zahl der Pflegebedürftigen in Deutschland steigt, nicht zuletzt auch aufgrund der demographischen Entwicklung. Derzeit erhalten mehr als drei Millionen Menschen Pflegeleistungen. „Zwar sind mehr als 70 Prozent der Pflegebedürftigen älter als 70 Jahre, doch prinzipiell ist das Risiko ‚Pflegebedürftigkeit‘ nicht an ein bestimmtes Alter gebunden“, so die SIGNAL IDUNA Gruppe.“

Und das Risiko steigt: Bis zum Jahr 2035 dürften bei unverändertem Gesundheitszustand mehr als vier Millionen Menschen pflegebedürftig sein. Die Pflegepflichtversicherung deckt zumeist nur die Hälfte der anfallenden Kosten. Pflegebedürftige, die allein auf diese Grundsicherung angewiesen sind, müssen oft tief in die Tasche greifen. Diese Kosten können mehrere tausend Euro im Monat betragen. Monat Reicht das eigene Geld nicht aus, haften die Kinder für die Eltern. Als letzte Instanz bleibt das Sozialamt. Wer für den Pflegefall bestens gerüstet sein will, kommt ohne Eigenleistungen nicht aus.

Die meisten Befragten (78 Prozent) wissen, dass man im Pflegefall allein mit der gesetzlichen Pflegeversicherung nicht ausreichend abgesichert ist. 57 Prozent von ihnen ist es wichtig, sich so gut abzusichern, dass sie dann nicht auf weitere Unterstützung von Familie, Freunden oder Staat angewiesen sind.

Vor diesem Hintergrund erstaunt es, dass erst 3,7 Millionen Menschen eine private Pflegezusatzversicherung haben. Die Allensbach-Umfrage zeigt: Die Befragten gehen im Schnitt davon aus, dass dies 161 Euro Kosten im Monat kosten würde – womit sie die Kosten der Eigenvorsorge deutlich überschätzen. Wer seine Zusatzversicherung in jungen Jahren abschließt, liegt beim Beitrag oft nur im niedrigen zweistelligen Euro-Bereich.

Die SIGNAL IDUNA hält verschieden Lösungen bereit, um privat effektiv für den Pflegefall vorzusorgen.

(Das Institut für Demoskopie Allensbach hatte die repräsentative Umfrage mit 1.214 Befragten im Juni 2019 durchgeführt.)

Todesfallversicherung jetzt auch online abschließbar **Vorsorge entlastet Angehörige smart und digital**

(August 2019) Die Todesfallversicherung der SIGNAL IDUNA lässt sich jetzt auch bequem online abschließen. Das Angebot gilt sowohl für Neu- als auch für Bestandskunden.

Eine Beerdigung ist eine höchst private Angelegenheit, auch aus finanzieller Sicht. Wer daher seine Hinterbliebenen nicht mit den hohen Kosten für die eigene Bestattung belasten möchte, sollte rechtzeitig entsprechend vorsorgen.

Für Grabstelle, Friedhofsgebühren, den Grabstein und nicht zuletzt für den Sarg, die Beisetzung und die Ausrichtung der Trauerfeier fallen durchschnittliche Kosten von rund 7.000 Euro an. Da die gesetzliche Krankenversicherung die Bestattungskosten schon seit vielen Jahren nicht mehr erstattet, sind die Angehörigen hier in der Pflicht.

Eine verlässliche Lösung, die nötigen Mittel anzusparen, bietet die Todesfallversicherung der SIGNAL IDUNA. Das Onlineprodukt verzichtet komplett auf Gesundheitsfragen und ist ab dem 40. Lebensjahr abschließbar. Das Höchsteintrittsalter beträgt 75 Jahre). Die maximale Versicherungssumme beläuft sich hier 15.000 Euro bei einer Mindestversicherungssumme von 3.000 Euro. Zwei Jahre nach Vertragsabschluss steht die komplette Versicherungssumme zur Verfügung, einschließlich Überschussanteilen. Stirbt der Versicherte innerhalb der Wartezeit, so erstattet SIGNAL IDUNA die bis dahin geleisteten Beiträge zurück. Bei einem Unfalltod wird die Versicherungssumme sofort fällig.

Nach Ablauf der Beitragszahlungsdauer, spätestens wenn der Versicherte sein 85. Lebensjahr vollendet, wird die Todesfallversicherung bis ans Lebensende beitragsfrei weitergeführt – natürlich bei weiterer Verzinsung des Guthabens. So sind die Beerdigungskosten nie ein Thema, denn das nötige Geld steht immer parat.

Abschließbar ist die Todesfallversicherung unter [www.signal-iduna.de/Gesundheit & Vorsorge/Sterbegeldversicherung](http://www.signal-iduna.de/Gesundheit%20&%20Vorsorge/Sterbegeldversicherung).

Gesucht: Miss und Mister Handwerk 2020 **Bewerbungsfrist läuft bald ab**

(August 2019) Noch bis zum 23. August läuft in diesem Jahr die Bewerbungsfrist für die zehnte Auflage des Wettbewerbs „Germany’s Power People“, den auch die SIGNAL IDUNA unterstützt.

Sie sind engagiert, eloquent, attraktiv und sie lieben ihren Handwerksberuf. Mehr als 100 Auszubildende, Gesellen, Meister und Handwerksunternehmer haben sich bislang für den Wettbewerb „Germany’s Power People“ beworben. Vier Wochen vor Ende der Bewerbungsphase zeichnet sich damit eine der stärksten Staffeln seit dem ersten Wettbewerb im Jahr 2009 ab.

Junge Handwerkerinnen und Handwerker können sich auf germanyspowerpeople.de in einem ersten Schritt für ein Fotocasting in Düsseldorf bewerben. Aus einem Voting bis 30. August ergibt sich das Stimmungsbarometer. Es ist die erste Richtlinie für die Jury bei der Auswahl der Kandidaten, die eine Einladung nach Düsseldorf zum großen Fotoshooting Mitte September für den Handwerkskalender „Germany’s Power People 2020“ erhalten. Von den jeweils eingeladenen 18 weiblichen und 18 männlichen Kandidaten werden je zwölf zum Kalenderstar gekürt.

Und so geht’s weiter: Sechs weibliche und sechs männliche Kalenderstars schickt die Jury Ende des Jahres ins Rennen um den begehrten Titel Miss und Mister Handwerk. Im Dezember stellen das Deutsche Handwerksblatt, die SIGNAL IDUNA GRUPPE und die IKK classic die Titelanwärter auf der Website germanyspowerpeople.de vor.

Im Rahmen der Internationalen Handwerksmesse in München findet am 11. März 2020 mit der Wahl Miss und Mister Handwerk das Finale des Wettbewerbs „Germany’s Power People“ statt, eine Nachwuchswerbung der ganz besonderen Art.

Die Kandidatinnen und Kandidaten kommen aus ganz Deutschland und aus diesen Berufen:

Fleischer, Fotograf, Friseur, Gebäudereiniger, Karosserie- und Fahrzeugbaumechaniker, Kfz-Mechatroniker, Konditoren, Kosmetiker, Maler und Lackierer, Maßschneider, Maurer, Medientechnologie Druck, Metallbauer, Orthopädietechniker, Raumausstatter, Rollladen- und Sonnenschutzmechatroniker, Schilder- und Lichtreklamehersteller, Schornsteinfeger, Schreiner, Steinmetz, Stuckateur, Textilgestalter im Handwerk, Tischler, Trockenbaumonteur, Zimmerer. Die Teilnehmer kommen aus ganz Deutschland.

Bewerbungen über [**germanyspowerpeople.de**](http://germanyspowerpeople.de).

Texte, Fotos, Adressänderung, Abmeldung

Die Texte stehen zur freien Verfügung, sind jedoch urheberrechtlich geschützt. Sie finden diese sowie die Fotos in druckfähiger Auflösung auch im Internet unter <https://www.signal-iduna.de/presse/index.php> unter dem Reiter „News“.

Wenn sich Ihre Adresse ändert oder Sie die TuT zukünftig lieber auf elektronischem Wege erhalten möchten, geben Sie uns bitte kurz Bescheid. Gleiches gilt, wenn Sie unseren Newsletter künftig nicht mehr beziehen wollen.

Mail: claus.rehse@signal-iduna.de

Fon: 0231-1354245