

So wird der Frühjahrsputz nicht zur Gefahr

Das oberste Brett des Bücherregals abstauben, die Küchenlampe abwischen, Fenster putzen: Beim Frühjahrsputz geht es für viele besonders hoch hinauf – auf der Trittleiter.

Doch gerade ältere Menschen können sich bei Stürzen von Leitern schwer verletzen, häufig mit Oberschenkelhalsbrüchen oder Hüftfrakturen als Folgen. Darauf weist die Aktion „Das sichere

Haus“ (DSH) hin.

Im Zweifel Angehörige um Hilfe bitten

Um solche Stürze und Brüche beim Frühjahrsputz zu vermeiden, rät DSH, das Putzvorhaben bei Unwohlsein, Schwäche oder unter starker Medikation zu verschieben – oder Angehörige um Hilfe zu bitten.

Außerdem sollte man beim

Frühjahrsputz für eine gute Beleuchtung sorgen – und nur geeignete Klapptritte oder Leitern mit Haltebügeln verwenden.

Stolperfallen wegräumen, Schuhe prüfen

Beim Putzen gilt es auch darauf zu achten, rutschfeste Schuhe zu tragen. Stolperfallen wie Eimer oder Kabel räumt man am besten direkt aus dem Weg. Auf nas-



Die meisten Unfälle passieren zu Hause: FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

sen, rutschigen Böden sollte man natürlich besonders vorsichtig arbeiten.

Weitere Tipps im Überblick:

- beim Putzen viel trinken
- regelmäßig Pausen einlegen
- für die einzelnen Putzvorhaben ausreichend Zeit einplanen
- Hektik und Ablenkung während des Putzens minimieren (DPA)

AnzeigenSpezial

Ihre Nachrichten. Ihr Tablet. Ihr Geschenk.

Jetzt PAZ Digital inklusive Tablet und 200 Euro geschenkt!

Peine. Mit unseren attraktiven Bundle-Angeboten verbinden Sie die digitale Ausgabe Ihrer Peiner Allgemeinen Zeitung (E-Paper) mit einem hochwertigen Tablet von Samsung oder Apple – für ein modernes und komfortables Leseerlebnis. Zur Auswahl stehen das Samsung Galaxy Tab A11+, ein iPad (11. Gen) sowie das Samsung Galaxy Tab S10 Lite inkl. Pencil. So bleiben Sie jederzeit bestens informiert über Peine, die Region und das Weltgeschehen – und das sogar schon am Vorabend ab 20 Uhr, denn die digitale Ausgabe der PAZ von morgen steht bereits ab diesem Zeitpunkt zur Verfügung. Das Tablet begleitet Sie von Beginn an – und ist selbstverständlich nicht nur geliehen, sondern gehört nach 24 Monaten Ihnen. Sie lesen flexibel zu Hause oder unterwegs und genießen dabei die gewohnte Qualität Ihrer Zeitung in digitaler Form. Darüber hinaus erhalten Sie uneingeschränkten Zugang zu allen Artikeln,

Podcasts, Videos und Services auf PAZ-online.de sowie in der App. Auch die PAZ am Sonntag, das digitale Rätselmagazin und ausgewählte Sondermagazine sind im Paket enthalten.

Als besonderes Extra erhalten Sie für die Bestellung eine Prämie in Höhe von 200 Euro. Dieses Angebot gilt nicht nur für Neuabonnentinnen und Neuabonnenten, sondern ebenso für bestehende Bezieherinnen und Bezieher der gedruckten Ausgabe, die auf digitales Lesen umsteigen möchten.

Das Komplettpaket ist schon ab 48,90 Euro monatlich erhältlich, zuzüglich einer einmaligen Gerätezahlung ab nur 1 Euro. Die Mindestlaufzeit beträgt 24 Monate.

Bestellen Sie bis zum **27. April 2026** unter abo.PAZ-online.de/geschenkt und sichern Sie sich Ihr Tablet inklusive 200 Euro Prämie. Bei Fragen erreichen Sie das Team der Peiner Allgemeinen Zeitung unter 05171/406 176.

Einfach lesen. Mehr bekommen.

PAZ Digital

+ Tablet

+ 200 € Cashback

Limitiert:
Nur bis
27. April



Mehr Informationen auf
abo.PAZ-online.de/geschenkt
oder telefonisch unter 05171/406 176

Wissen, was **Peine, die Region**
und **die Welt bewegt.**

Peiner Allgemeine 