

FI-Schutzschalter prüfen: Sicher werkeln mit Strom im Garten

Den Rasen mähen, die Elektro-Heckenschere anschmeißen: Dafür ist manchmal ein Stromkabel notwendig. Doch Strom im Garten, das kann mit dem Risiko von Unfällen einhergehen – vor allem, wenn Feuchtigkeit und elektrische Geräte zusammentreffen. Darauf weist die Aktion Das sichere Haus (DSH) hin.

Nasser Boden, Regen oder Gießwasser erhöhen das Risiko eines Stromschlags. Elektrogeräte sollte man im Garten deshalb nur bei trockenen Bedingungen verwenden.

Auf die Schutzklasse achten

Und auch wenn es zu wenig Steckdosen für Ihre Vorhaben im Garten geben sollte, gilt: Mehrfachsteckdosen aus dem Innenbereich sollten Sie hier nicht nutzen. Auch mehrere hintereinander geschaltete Verlängerungskabel sind keine gute Improvisationsidee. Sie können laut DSH gefährlich werden.

Die Aktion rät, im Garten nur für den Außenbereich zugelassene Kabel zu verwenden. Erkennbar sind sie an ihrer jeweiligen Schutzklasse. Deren Code beginnt mit den Buchstaben IP, was für International Protection (internationaler Schutz) steht, wie die Stiftung Warentest erklärt. Dann folgen zwei Ziffern: Die erste beschreibt den Schutz gegen das Eindringen fester Fremdkörper, die zweite gegen Wasser.

Für draußen wäre laut DSH etwa die Schutzklasse IP 44 geeignet.



Sicher mähen und schneiden: Elektrogeräte im Garten sollten nur bei trockenen Bedingungen verwendet werden.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

FI-Schutzschalter bei älteren Gärten nachrüsten

Wer einen älteren Garten übernimmt, sollte außerdem die Elektroinstallation dort überprüfen lassen – und nachsehen, ob der Fehlerstrom-Schutzschalter (FI-Schutzschalter oder RCD, von Residual Current Device) veraltet oder überhaupt

vorhanden ist. Solche FI-Schutzschalter werden im Verteilerkasten montiert und müssen seit 1984 auch Außenanlagen absichern: Sie überwachen, ob genauso viel Strom zurückfließt, wie zuvor in ein Gerät hineingeflossen ist. Besteht eine Differenz, etwa durch ein kaputtes Kabel oder Kontakt mit

Wasser, trennt das Gerät den Stromkreis.

Eine sofortige Nachrüstpflicht für ältere Anlagen besteht laut DSH zwar nicht – außer es werden Steckdosen oder Leitungen im Garten wesentlich erneuert oder erweitert. Die Aktion rät dennoch zum Nachrüsten. Denn ein Strom-

schlag lasse sich durch FI-Schutzschalter zwar nicht immer verhindern. Seine Dauer werde aber so stark verkürzt, dass schwere Folgen oft vermieden werden könnten.

Bei älteren Installationen können mobile FI-Adapter helfen. Sie kommen zwischen Gerätestecker und Steckdose. (dpa)

Springen, atmen, lachen: 3 Sofortmaßnahmen gegen Stress

Der Nacken spannt, der Kopf dröhnt, das Herz rast: Stress und Zeitdruck gehören für viele zum Alltag. Problematisch wird es, wenn Erholung ausbleibt und das Stressniveau dauerhaft hoch ist. Die gute Nachricht: Auch in akuten Situationen lassen sich Körper und Kopf schnell beruhigen – mit einfachen Mitteln.

Die Zeitschrift „Psychologie Heute“ nennt in ihrem aktuellen Newsletter drei Maßnahmen, die sofort helfen können:

1. Springseil springen

Bewegung trägt zum Stressabbau bei. Doch gerade in belastenden Phasen fehlt oft die Zeit für Sport. Seilspringen ist eine einfache Alternative: Schon wenige

Minuten bringen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung. Das kann helfen, eine stressige Phase – etwa im Homeoffice – zu unterbrechen. Ähnlich wirkt auch schnelles Treppensteigen.

2. Auf die Atmung fokussieren

Eine bewährte Entspannungsmethode ist die Konzentration auf den Atem. Dabei richtet man die Aufmerksamkeit gezielt auf das Ein- und Ausatmen: tief einatmen, die Luft kurz anhalten, langsam ausatmen.

Ähnlich funktioniert die tiefe Bauchatmung, die man als Übung in den Alltag einbauen kann. Dazu täglich für eine Minute etwa sechsmal ruhig und



Atemübungen sind eine bewährte Entspannungsmethode.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER

tief ein- und ausatmen, sodass sich die Bauchdecke spürbar hebt und senkt.

3. Herzhaft lachen

„Lachen ist gesund“, sagt der Volksmund. Und tatsächlich

hat – insbesondere ein richtiger Lachanfall – positive Effekte auf unser Wohlbefinden, sowohl körperlich als auch psychisch. Das schnelle Atmen beim herzhaften Lachen sorgt dafür, dass der Körper in kurzer Zeit viel Sauerstoff aufnimmt. Zudem werden beim Lachen viele Muskeln beansprucht und sanft entspannt. Das kann stressbedingte Verspannungen lösen.

Gleichzeitig schüttet der Körper Endorphine aus, die als körpereigene „Glückshormone“ gelten. Die Aktivität von Stresshormonen wie Adrenalin sinkt. Ein richtiger Lachanfall kann also dazu beitragen, dass wir akute Stressmomente schnell hinter uns lassen. (dpa)