

# RATGEBER FAMILIE



AUSLANDS-  
AUFENTHALT



ERNÄHRUNG



SICHERHEIT



WOHLFÜHLEN



GARTEN



PFLEGE



FERIEN

# INHALT

AUSLANDSAUFENTHALT



ERNÄHRUNG



SICHERHEIT



WOHLFÜHLEN



GARTEN



PFLEGE



FERIEN



▼ Einleitung	04
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	
▼ Raus in die Welt	06
▼ Aufenthalt gut vorbereiten	08
▼ Auslandsaufenthalt mit Familienanschluss	10
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	
▼ Ausgewogene Ernährung zu Hause und unterwegs	12
▼ Auf die Qualität kommt es an	15
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	
▼ Schutz vor Einbruch	18
▼ Blitzschäden keine Chance geben	22
▼ Wirkungsvoller Brandschutz	24
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	
▼ Wohlfühlen und Sicherheit vereinen	27
▼ Wellness für die eigenen vier Wände	31
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	
▼ Der Garten als Spielplatz	34
▼ Gute Ernte für die Küche	37
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	
▼ Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten	39
▼ Sichere Gesundheitsleistung	42
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	
▼ Urlaubsfreuden für jedes Alter	44
▼ Sicher und entspannt in die Ferien	47
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	
▼ RAL Gütezeichen-Haus	50
▼ RAL Ratgeber Übersicht	51
▼ Notizen	52
▼ Impressum/Bildnachweis	54

# ZUVERLÄSSIGE PRODUKTE UND DIENSTLEISTUNGEN RUND UM DAS FAMILIENLEBEN

Familien sind so bunt und vielfältig wie das Leben. Dementsprechend haben sie unterschiedliche Bedürfnisse, Interessen und Ansprüche. Eines ist jedoch allen gemeinsam: Produkte und Dienstleistungen rund um ihren Alltag sollten ein hohes Maß an Zuverlässigkeit bieten und zur Sicherheit aller Familienmitglieder beitragen. Der **RAL RATGEBER** Familie stellt daher nicht nur RAL Gütezeichen als Wegweiser zu zuverlässigen Produkten und Dienstleistungen rund ums Familienleben vor, sondern gibt auch viele hilfreiche Ratschläge und Hinweise – von der Sicherung des Heims vor Gefahren über die Suche nach einer geeigneten Agentur für den Auslandsaufenthalt als Au-pair bis hin zur gelungenen Urlaubsreise mit dem Bus.



Erholsame Familienferien

## TIPPS FÜR EIN GEMÜTLICHES UND SICHERES ZUHAUSE

Das Zuhause stellt für die meisten Familien einen wichtigen Rückzugsort dar. Hier möchte man sich wohlfühlen und geborgen sein. Der **RAL RATGEBER** Familie widmet daher dem Thema Blitz-, Brand- und Einbruchschutz breiten Raum. Denn mithilfe eines hochwertigen und professionell installierten Blitzschutzsystems kann man es sich zu Hause ruhigen Gewissens gemütlich machen – auch wenn es draußen blitzt und donnert. Unterschätzt wird häufig die Notwendigkeit, das Heim vor Feuer zu schützen. Der **RAL RATGEBER** macht

dafür ebenso Vorschläge wie für hochwertige Fenster und Türen mit den richtigen Schlössern und Beschlägen zum Schutz vor Eindringlingen.

Die Sicherheit von Einrichtungs- und Haushaltsgegenständen trägt ebenfalls zur Geborgenheit in den eigenen vier Wänden bei. So sollten hochwertige Möbel nicht nur langlebig sein, sondern dürfen auch nicht zum Gefahrenherd für spielende Kleinkinder werden. Bei Tapeten und Kerzen wiederum sollte darauf geachtet werden, dass sie keine gesundheitsgefährdenden Stoffe enthalten. Der **RAL RATGEBER** Familie gibt umfangreiche Tipps, was beim

Einrichten und Dekorieren der Wohnung zu beachten ist, und stellt gleichzeitig Möglichkeiten vor, das eigene Zuhause ebenso wie den Garten zur Wohlfühlzone für Groß und Klein zu machen.



### **GESUNDHEIT FÜR DIE GANZE FAMILIE**

Eine hochwertige und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler für ein gesundes Leben. Doch nicht immer ist es möglich, zu Hause für die gesamte Familie zu kochen. Ob in der Kita, in der Kantine oder im Seniorenwohnheim – immer mehr Menschen sind auf Mahlzeiten außer Haus angewiesen. Der **RAL RATGEBER** Familie gibt Hinweise, wie man sich auch hier vollwertig und gesund ernähren kann und wie sich Anbieter von ausgewogenen Mahlzeiten erkennen lassen. Auch Erholung und Freizeit gehören zu einem gesunden Leben dazu: Im **RAL RATGEBER** Familie finden sich dementsprechend viele Tipps rund um den gelungenen Urlaub für jede Generation.

Hinweise für die Suche nach einem geeigneten ambulanten Pflegedienst für die ältere Generation oder im Krankheitsfall runden den praktischen Ratgeber für die gesamte Familie ab.

### **RAL GÜTEZEICHEN ALS ZUVERLÄSSIGE ORIENTIERUNGSHILFE**

Die vielfältigen Tipps und Hinweise des **RAL RATGEBERS** Familie orientieren sich an den hohen Anforderungen, die für die Verleihung der RAL Gütezeichen erfüllt werden müssen. Viele dieser Kriterien betreffen Eigenschaften, die für alle Familien wichtig sind, wie beispielsweise Sicherheit, Zuverlässigkeit, Gesundheits- und Umweltschutz. Leser des **RAL RATGEBERS** profitieren vom Expertenwissen der RAL Gütegemeinschaften – die Zusammenschlüsse von Herstellern oder Anbietern von Produkten und Dienstleistungen mit dem RAL Gütezeichen. Die Mitglieder der Gütegemeinschaften verpflichten sich zur strikten Einhaltung der Gütekriterien, die sie selbst überwachen und die zusätzlich regelmäßig auch von externer Seite kontrolliert werden. Diese kontinuierlichen Eigen- und neutralen Fremdkontrollen machen das System der RAL Gütesicherung zu einem besonders zuverlässigen Kennzeichnungssystem und zu einer verlässlichen Orientierungshilfe im wachsenden Angebot an Waren und Dienstleistungen.

Leser, die mehr über die einzelnen RAL Gütezeichen sowie entsprechende Produkte und Dienstleistungen erfahren möchten, können sich direkt an die einzelnen Gütegemeinschaften wenden. Sie helfen gerne mit Informationen und Fachexpertise weiter. Ihre Kontaktdaten finden sich am Ende der einzelnen Kapitel.

RAUS IN DIE WELT ▾

AUFENTHALT GUT VORBEREITEN ▾

AUSLANDSAUFENTHALT MIT FAMILIENANSCHLUSS ▾

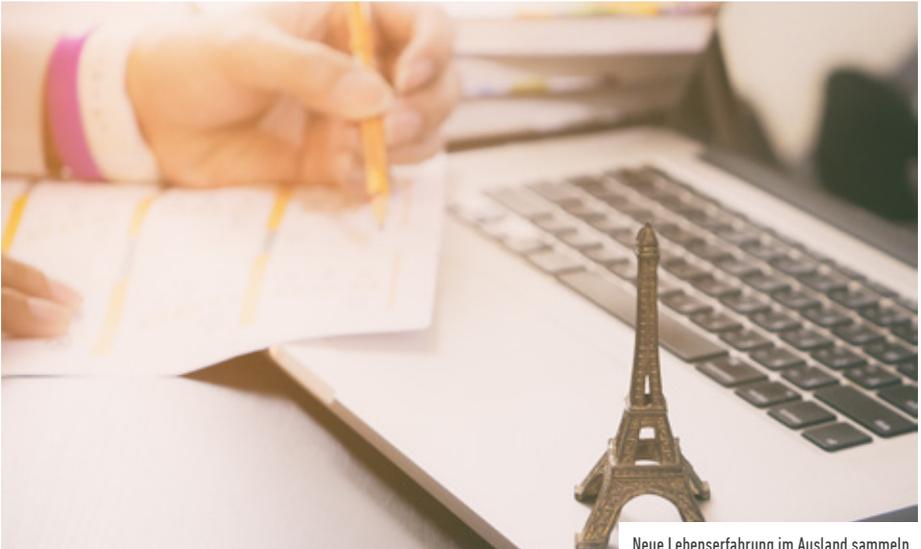


.....  
RATGEBER FAMILIE  
.....

# AUSLANDSAUFENTHALT



# RAUS IN DIE WELT



Neue Lebenserfahrung im Ausland sammeln.

Gerade die Schule abgeschlossen und Lust auf neue Eindrücke? Nicht immer muss direkt nach dem Abschluss der Start ins Studentenleben oder die Berufsausbildung stehen. Immer mehr junge Menschen möchten erst einmal Lebenserfahrung außerhalb der Schule sammeln, bevor sie sich für ein Studium oder eine Lehre entscheiden. Neben Auslandspraktika, Sprachreisen und Work & Travel bietet das Engagement bei einer nationalen oder internationalen Organisation die Chance, lehrreiche Einblicke in fremde Lebenswelten zu gewinnen. Sogenannte Internationale Freiwilligendienste können dabei ganz unterschiedlich ausgestaltet sein – vom Einsatz im sozialen Bereich über

die Mitarbeit an ökologischen Projekten bis hin zu Tätigkeiten in der Friedens- und Versöhnungsarbeit. Gemein ist jedoch allen Einsätzen, dass sie als Lern- und Lebenserfahrungen zu verstehen sind, die interkulturelle Begegnung fördern, und dass Freiwilligendienste die Möglichkeit bieten, globale Verantwortung zu übernehmen.



Professionelle Betreuung im Ausland

## **AUFENTHALT GUT VORBEREITEN**

Damit der Aufenthalt und die Tätigkeit im Ausland zu einer guten und sinnhaften Erfahrung werden, ist es wichtig, sich nicht blauäugig in das Abenteuer Internationaler Freiwilligendienst zu stürzen. Oftmals ist dieses mit vielen prägenden Erlebnissen verbunden und bedeutet eine Konfrontation mit sozialen, politischen und globalen Problemen aus nächster Nähe. Junge Menschen, die sich für ein Engagement im Ausland entscheiden, sollten daher darauf achten, dass sie von ihrer Entsendeorganisation gut auf den Freiwilligendienst vorbereitet werden und während ihres Auslandsaufenthaltes fachliche Unterstützung erhalten. Zudem müssen die jeweiligen Rahmenbedingungen des Freiwilligendienstes im Vorfeld detailliert

geklärt werden und transparent sein. Es sollten zum Beispiel die Tätigkeitsbereiche in vorbereitenden Gesprächen beschrieben werden. Ansonsten besteht das Risiko, in Projekten zu landen, die nicht zur eigenen Persönlichkeit und den individuellen Fähigkeiten passen. Erhält die qualifizierte Begleitung vor, während und nach dem Freiwilligendienst keine zentrale Bedeutung, sollte das stützig machen. Jeder Freiwillige sollte einen fachlich befähigten Mentor vor Ort zur Verfügung haben. Ohne persönliche Begleitung in schwierigen Situationen im Ausland besteht das Risiko, allein dazustehen. Auch praktische Fragen wie z. B. die Visaerteilung müssen in der Vorbereitungszeit geklärt werden. So reicht ein Touristenvisum nicht aus, um sich im Ausland engagieren zu können – dies gilt ebenfalls für Freiwilligendienste.

**RAL** rät:

- Wer Interesse an einem Auslandsaufenthalt über einen Internationalen Freiwilligendienst hat, findet viele hilfreiche Informationen auf [www.weltwaerts.de](http://www.weltwaerts.de). Das Programm weltwärts wurde 2008 durch das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) ins Leben gerufen. Entsendeorganisationen von weltwärts konnten seither über 26.000 Freiwilligen zu umfassender Auslandserfahrung verhelfen. Derzeit stehen rund 180 Entsendeorganisationen zur Verfügung, die das Programm umsetzen. Das Programm des Internationalen Jugendfreiwilligendienstes (IJFD) gibt es seit 2011, der vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSJ) gefördert wird. Im IJFD sind rund 130 Entsendeorganisationen aktiv, die diesen Freiwilligendienst anbieten. Weitere Informationen hierzu befinden sich unter [www.ijfd-info.de](http://www.ijfd-info.de)
- Das A und O für einen gelungenen Freiwilligendienst sind eine gute Vorbereitung durch die Entsendeorganisation und die passende Zuordnung auf eine geeignete Einsatzstelle im Ausland. Die Vorbereitung stellt den Teilnehmern alle wichtigen Informationen zur Verfügung und bereitet sie umfassend auf ihren Auslandsaufenthalt und die spätere Rückkehr vor. Interessierte können zuverlässige Organisationen am RAL Gütezeichen Internationaler Freiwilligendienst erkennen. Diese koordinieren die Zusammenarbeit gemeinsam mit den ausländischen Partnern und sichern Unterkunft, Verpflegung, Taschengeld und Arbeitszeiten. Zudem garantieren sie eine Begleitung vor Ort,

die den Freiwilligen in Krisen- und Notfällen jederzeit als Ansprechpartner dient. Die RAL Gütegemeinschaft Internationaler Freiwilligendienst, die das RAL Gütezeichen vergibt, ist als externe Prüfinstanz im weltwärts-Programm anerkannt.

- Interessierte sollten sich unbedingt rechtzeitig über mögliche Angebote und infrage kommende Entsendeorganisationen informieren. Denn abhängig von der gewählten Organisation muss eine Bewerbung bereits sechs bis zwölf Monate vor der geplanten Ausreise eingereicht werden. Unter [www.ral-freiwilligendienst.de](http://www.ral-freiwilligendienst.de) findet sich eine Auflistung aller Entsendeorganisationen mit RAL Gütezeichen. Entsprechende Bewerbungsfristen sind auf den Internetseiten der einzelnen Entsendeorganisationen vermerkt.



Als Au-pair Verantwortung in der Gastfamilie übernehmen

## AUSLANDSAUFENTHALT MIT FAMILIENANSCHLUSS

Für junge Menschen, die gut mit Kindern umgehen können und sich für ihren Auslandsaufenthalt Familienanschluss wünschen, kann die Teilnahme an einem Au-pair-Programm eine gute Möglichkeit sein, neue Eindrücke zu sammeln. Die dahinterstehende Idee hat eine lange Tradition. Bereits ab Mitte des 19. Jahrhunderts reisten junge Schweizerinnen aus dem deutschsprachigen in den französischsprachigen Landesteil, um sich dort in einer fremden Familie um Haushaltsführung und Kinder zu kümmern - und nebenbei Französisch zu lernen.

Auch heute noch ist ein Auslandsaufenthalt als Au-pair eine gute Möglichkeit, die Kultur und die Gepflogenheiten des Gastlandes aus nächster Nähe kennenzulernen. Entsprechende Programme bieten

zudem den Vorteil, dass eine adäquate Unterkunft und Verpflegung sowie ein Taschengeld gestellt werden. Natürlich sind hiermit auch Verpflichtungen und die Übernahme von Verantwortung für oftmals noch kleine Kinder verbunden. Zudem müssen oft leichte Hausarbeiten übernommen werden. Wer sich für eine Tätigkeit als Au-pair interessiert, sollte darauf vorbereitet sein.

Es ist jedoch auch wichtig, dass genügend Zeit für eigene Freizeitaktivitäten und die Teilnahme an einem Sprachkurs bleibt. Damit dies gewährleistet ist, sollten sich Interessierte bei der Planung eines Aufenthalts als Au-pair an eine zuverlässige Vermittlungsagentur wenden, die entsprechende Vereinbarungen mit den Gasteltern trifft-

**RAL** rät:

- Eine gute Au-pair-Agentur sorgt dafür, dass die Teilnehmer vor Antritt ihres Auslandsaufenthaltes alle wichtigen Informationen erhalten. Sie unterstützt die Au-pairs bei der Abwicklung bürokratischer Erfordernisse wie zum Beispiel das Beantragen der notwendigen Visa oder Arbeitsgenehmigungen und steht zudem als Ansprechpartner bei Problemen während des Aufenthalts zur Verfügung. In der Regel stellt sie hierfür den Kontakt zu einer Partneragentur vor Ort her. Agenturen, die das RAL Gütezeichen Au-pair tragen, gewährleisten dies ebenso wie eine gründliche Eignungsprüfung der jeweiligen Gasteltern. Auch für Familien, die gerne ein Au-pair bei sich aufnehmen möchten, sind sie ein zuverlässiger Partner.
- Sowohl für Au-pairs wie auch für Gasteltern gilt: Die Rechte und Pflichten aller Beteiligten sollten stets in einem Vertrag festgehalten werden. So ist es zum Beispiel ratsam, die genauen Tätigkeiten des Au-pairs, die festgelegten Arbeitszeiten und die Leistungen der Gastfamilie in Vertragsform zu fixieren.

**WEITERE INFORMATIONEN**



Gütegemeinschaft  
AU-PAIR E.V.

- T** (02247) 91 94 942
- M** info@guetegemeinschaft-aupair.de
- W** www.guetegemeinschaft-aupair.de



Gütegemeinschaft  
INTERNATIONALER  
FREIWILLIGENDIENST E.V.

- T** (0221) 99 79 22 05
- M** info@ral-freiwilligendienst.de
- W** www.ral-freiwilligendienst.de

TIPPS

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG ZU HAUSE UND UNTERWEGS   
AUF DIE QUALITÄT KOMMT ES AN



RATGEBER FAMILIE

# ERNÄHRUNG



# GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE

Heutzutage sind immer mehr Menschen – vom Kindergartenkind über den Büroangestellten bis hin zum Bewohner einer Pflege- oder Senioreneinrichtung – auf Mahlzeiten außerhalb der eigenen Küche angewiesen. Aufgrund des gesellschaftlichen Strukturwandels haben sich die Tagesabläufe innerhalb vieler Familien in den letzten Jahren stark verändert. Oft arbeiten beide Eltern, die Kinder sind in der Ganztagsbetreuung der Kindertagesstätte oder Schule und die pflegebedürftigen Großeltern wohnen in einer Seniorenresidenz. Das traditionelle gemeinsame Familienessen gibt es – wenn überhaupt – nur noch am Wochenende. Auch wenn unter der Woche nicht zu Hause gekocht wird, legen Familien Wert auf ein qualitativ hochwertiges Essen. Doch woran ist dieses zu erkennen?

## **AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG ZU HAUSE UND UNTERWEGS**

Das RAL Gütezeichen Kompetenz richtig Essen gibt hier ein sicheres Signal und macht geprüfte Qualität und Ernährungskompetenz sichtbar. Achten Sie bei der Auswahl von Senioreneinrichtungen, Reha-Kliniken, Krankenhäusern, Kantinen und Cateringbetrieben auf das RAL Gütezeichen Kompetenz richtig Essen.

Die ausgezeichneten Betriebe stehen für unabhängig geprüfte Qualität und ein hochwertiges, ausgewogenes Speisenangebot. Besonderer Wert wird dabei auf saisonale und regionale frische Produkte gelegt. Zusätzlich achten qualifizierte Ernährungsfachkräfte bei der Produktion auf eine nährstoffschonende Zubereitung und optimieren den Speisenplan so, dass Sie und Ihre Lieben rundum gut versorgt sind.



Gute und ausgewogene Ernährung vor allem für Kinder in der Ganztagsbetreuung

**RAL** rät:

TIPPS

- Insbesondere Personen mit besonderen Bedürfnissen – Kinder und Jugendliche im Wachstum, Schwangere, Nahrungsmittelallergiker, ältere Menschen, Personen mit Schluckstörungen etc. – müssen sich auf eine kompetent zusammengestellte Außer-Haus-Verpflegung verlassen können. Auch hier signalisiert das RAL Gütezeichen Kompetenz richtig Essen die notwendige Sicherheit durch transparente Produktion und qualifizierte Ansprechpartner vor Ort. Je nach Ausrichtung des Betriebes finden Sie das RAL Gütezeichen Kompetenz richtig Essen mit den Schwerpunkten: Speisenvielfalt & Diäten, Vitalrestaurant oder Naturfrische Küche.
- Auch für den Fall, dass Sie eine qualifizierte und professionelle Ernährungsberatung benötigen oder Ihre eigene Küchenpraxis optimieren möchten, ist das RAL Gütezeichen Kompetenz richtig Essen der richtige Wegweiser bei der Anbietersauswahl für Sie. In Firmen und Institutionen, die sich für das Gütezeichen mit den Schwerpunkten Ernährungscoaching oder Workshop Kochen qualifiziert haben, sind garantiert Ernährungsfachkräfte tätig, die sich regelmäßig fortbilden und nach den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Kenntnissen und Leitlinien arbeiten. Hier sind Sie stets in guten Händen, wenn Sie Unterstützung bei Ernährungsfragen benötigen.
- Beugen Sie frühzeitig Ernährungsfehlern vor und achten Sie regelmäßig auf eine ausgewogene Ernährung. Insbesondere wenn Sie Unverträglichkeiten oder Lebensmittelallergien haben,

ist eine kompetente Unterstützung wichtig, um zu lernen, wie Sie trotz dieser Einschränkungen ausgewogen essen können. Hier kann die Konsultation eines qualifizierten Ernährungsberaters hilfreich sein. Dieser gibt Ihnen individuelle Hinweise und Empfehlungen für eine gesunde Ernährung im Alltag. Ernährungscoachings, die das RAL Gütezeichen Kompetenz richtig Essen tragen, werden von qualifizierten Beratern nach anerkannten wissenschaftlichen Leitlinien und stets gemäß dem aktuellen ernährungswissenschaftlichen Kenntnisstand durchgeführt.

- Auch im hektischen Alltag sollte ausreichend Zeit für Mahlzeiten eingeplant werden. Gemeinsames Essen mit Familie oder Freunden entspannt nicht nur, es dauert auch eine Weile, bis sich beim Essen ein Sättigungsgefühl einstellt. Wer seine Mahlzeit hektisch heruntershlingt, nimmt daher in der Regel größere Portionen zu sich.
- Neben einer ausgewogenen Ernährung ist ausreichend Bewegung ein weiterer wichtiger Faktor für einen gesunden Lebensstil.



Entspanntes Essen mit der Familie

## **AUF DIE QUALITÄT KOMMT ES AN**

Leckeres und gesundes Essen dient nicht nur dem körperlichen Wohlbefinden, sondern auch dem seelischen. Weniges ist so entspannend, wie bei einer guten Mahlzeit mit Familie oder Freunden zusammensitzen. Und auch das Kochen selbst kann zu einem Erlebnis werden. Bestandteil eines jeden guten Gerichts sind hochwertige Zutaten.

Doch nicht immer ist es für Verbraucher einfach, gute Zutaten im Supermarkt zu erkennen. Angesichts voller Regale muss oftmals einige Zeit für den Wocheneinkauf eingeplant werden. Hilfreich kann es hierbei sein, gezielt auf anerkannte Kennzeichnungen zu achten.



Den Durchblick beim Einkauf im Supermarkt behalten



Unverträglichkeiten mit Lebensmitteln sind weit verbreitet.

**RAL** rät:

TIPPS

- Ob zum Backen, Kochen oder als Brotaufstrich – Butter ist ein vielseitiger Allrounder. Deutsche Butter wird dabei je nach Qualität in unterschiedliche Handelsklassen aufgeteilt. Die Handelsklasse Deutsche Markenbutter, hinter der sich übrigens ein gesetzliches RAL Gütezeichen verbirgt, wird für die qualitativ hochwertigste Butter vergeben. Sie darf ausschließlich aus Kuhmilch oder daraus unmittelbar gewonnenem, pasteurisiertem Rahm hergestellt werden. Zusätze wie z. B. Sojaöl sind nicht zulässig. Bei der monatlich stattfindenden sogenannten Butterprüfung wird die Markenbutter hinsichtlich ihres Geruchs, Geschmacks, Aussehens, ihrer Textur, Streichfähigkeit und Wasserverteilung überprüft und muss dabei hohen Anforderungen gerecht werden.
- Ein Glas Wein kann eine Mahlzeit perfekt abrunden. Um eine harmonische Weinauswahl zu treffen, ist es wichtig, dass die Intensität des Geschmacks von Gericht und Wein möglichst

ausgeglichen ist. Viele hochwertige Weine kommen aus Baden. Mit seinen rund 15.000 Hektar Rebfläche ist es das drittgrößte Weinbaugebiet hierzulande. Original badischen Wein mit einem harmonischen Verhältnis von Alkohol, Säure, Zucker und Geschmacksstoffen erkennt man am RAL Gütezeichen Badische Qualitätsweine. Dieses wird ausschließlich an Qualitäts- und Prädikatsweine vergeben.

- Gläubige Muslime oder Menschen, die aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen auf Schweinefleisch verzichten möchten, können sich am RAL Gütezeichen Halal orientieren. Dieses kennzeichnet Produkte, die nachweislich den Speisevorschriften des Korans gerecht werden. Alle Lebensmittel, die das RAL Gütezeichen Halal tragen, sind garantiert ohne Schweinefleisch und Alkohol hergestellt. Auch auf Zusätze wie Schweinegelatine oder Schweineschmalz wird zuverlässig verzichtet.

## WEITERE INFORMATIONEN



**BUNDEMINISTERIUM FÜR  
ERNÄHRUNG, LANDWIRTSCHAFT UND  
VERBRAUCHERSCHUTZ**

Milchreferat, Butter- und  
Käseverordnung

**T** (0228) 99 52 93 958

**M** poststelle@bmel.bund.de



Gütegemeinschaft  
**BADISCHER WEINBAUVERBAND E.V.**

**T** (0761) 45 91 00

**M** info@badischer-weinbauverband.de

**W** www.badischer-weinbauverband.de



Gütegemeinschaft  
**ERNÄHRUNGS-KOMPETENZ E.V.  
(GEK E.V.)**

**T** (0211) 33 39 85

**M** gek@gek-ev.de

**W** www.gek-ev.de



Gütegemeinschaft  
**HALAL-LEBENSMITTEL E.V.**

**T** (040) 65 91 57 84

**M** info@ral-halal-lebensmittel.de

**W** www.halal-ral.de

SCHUTZ VOR EINBRUCH

BLITZSCHÄDEN KEINE CHANCE GEBEN

WIRKUNGSVOLLER BRANDSCHUTZ



RATGEBER FAMILIE

# SICHERHEIT



# GEBORGEN UND SICHER IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Das eigene Zuhause ist für Familien ein Rückzugsort, in dem sie sich rundum sicher und gut aufgehoben fühlen möchten. Berichte über steigende Einbruchszahlen, Brandkatastrophen und teure Blitzschäden stören dieses so wichtige Sicherheitsgefühl. Auch wenn ein 100-prozentiger Schutz vor Einbrechern oder Bränden kaum gewährleistet werden kann, so gibt es doch viele Möglichkeiten, die eigene Wohnung oder das Haus sinnvoll vor Gefahren zu schützen – und damit gut gerüstet für den Fall der Fälle zu sein. Bei Neubauten fließen Sicherheitsüberlegungen meist direkt in die Planung des Gebäudes ein. Aber auch bei Altbauten kann die Sicherheit der Bewohner und ihres Eigentums durch gut durchdachte Modernisierungsmaßnahmen erhöht werden.

## SCHUTZ VOR EINBRUCH

Rund alle drei Minuten knacken Einbrecher in Deutschland Wohnungstüren oder Fenster und verschaffen sich so Zugang zu Wertsachen. Für die betroffenen Bewohner bedeutet ein Einbruch dabei oftmals mehr als einen rein materiellen Verlust. Viele Einbruchopfer leiden langfristig unter Ängsten und fühlen sich schutzlos in den eigenen vier Wänden. Umso wichtiger ist es, die gängigen Schwachstellen, über die sich Eindringlinge besonders leicht Zugang in Häuser und Wohnungen verschaffen können, so einbruchsicher wie möglich zu gestalten. Die meisten Einbrecher hebeln Fenster und Türen auf, anstatt Scheiben einzuschlagen. So vermeiden sie auffälligen Lärm. Beschlagsysteme mit Verriegelungseinrichtungen aus gehärtetem Material, abschließbare Fenstergriffe, Sicherungsstifte im Fensterflügel oder eine Sensorsteuerung, die meldet, wenn ein Fenster nicht richtig geschlossen ist,

können ihnen das Eindringen deutlich erschweren. Um einen hohen Schutz zu gewährleisten, müssen die einzelnen Sicherungselemente genau aufeinander abgestimmt sein und fachgerecht montiert werden.



Abschließbare Fenstergriffe sind ein Muss beim Thema Einbruchschutz.



Metallzaun mit Übersteigenschutz



Bruchsicheres Fensterglas

Dennoch spielt neben Rahmen, Beschlägen oder Schlössern auch die Wahl des Fensterglases eine Rolle. Je schwerer sich dieses zerschlagen lässt, umso wahrscheinlicher werden Einbrecher ihre Bemühungen aufgeben, durch zerbrochene Scheiben ins Haus zu gelangen. Modernes Mehrscheiben-Isolierglas stellt hier eine gute Wahl dar. Es besteht zumeist aus drei Glasscheiben mit gasgefüllten Zwischenräumen.

Eine besonders hohe Sicherheit wird durch die Verwendung von Verbund-sicherheitsglas für die äußere Scheibe garantiert. Dieses besteht aus zwei Glasscheiben, die mit einer Spezialfolie zu einem untrennbaren Sandwich verbunden werden. Das RAL Gütezeichen Mehrscheiben-Isolierglas stellt eine gute Orientierungshilfe für Fensterscheiben hoher Qualität dar.

**RAL** rät:

- Bei der Planung eines wirksamen Einbruchschutzes sollten Eigentümer besonderen Wert auf mechanische Sicherungen legen. Auf Einbrecher wirkt eine deutlich erkennbare Sicherungstechnik abschreckend. Sie signalisiert, dass das Eindringen ins Haus oder in die Wohnung eine gewisse Zeit erfordern wird und das Risiko, entdeckt zu werden, damit deutlich steigt. Schlösser und Beschläge, die das RAL Gütezeichen tragen, haben umfangreiche Dauerfunktionstests bestanden und bieten zudem eine hohe Lebensdauer.
- Türen und Fenster weisen verschiedene Widerstandsklassen auf. Diese sind mit RC für „resistance class“ gekennzeichnet und messen sich daran, wie lange die entsprechenden Türen und Fenster einem Einbrecher mit geeignetem

Werkzeug standhalten. Bei „RC-Fenstern“ sind bereits alle Bestandteile (Rahmen, Beschläge, Schösser und Fensterglas) geprüft und gewährleisten ein perfektes Zusammenspiel der einzelnen Komponenten. Zusätzlich erhält man Komfort und Wärmeschutz; der Wert der Immobilie wird gesteigert. Für Privathäuser sind Türen ab der Widerstandsklasse RC2 zu empfehlen. Je höher die Klasse ist, desto sicherer sind die jeweiligen Fenster und Türen. Vorsicht: Fenster der Klasse „RC2N“ enthalten lediglich normales Glas, das eingeschlagen werden kann. Das RAL Gütezeichen Fenster, Fassaden und Haustüren steht für Fenster und Haustüren hoher Qualität sowie für eine sachgerechte Montage.

- Fenster müssen nicht nur Schutz vor Eindringlingen bieten, sondern sollten auch unnötige Energieverluste durch Wärmebrücken sowie Schimmelbildung in den Räumen verhindern. Beim Einbau einbruchsicherer Fenster ist es daher wichtig, auch darauf zu achten, dass die äußere Dichtungsebene zwischen Fenster und Mauerwerk schlagregendicht und gleichzeitig diffusionsoffen ist. Dichtungen mit dem RAL Gütezeichen Fugendichtungskomponenten und -systeme sind innen luftdicht, in der Mitte dämpfen sie Schall und Wärme und nach außen sind sie dicht gegen Regen und dabei offen für entweichende Luftfeuchtigkeit.
- Häufig gekippte Fenster können mit einem Fenstergitter gesichert werden. Wichtig sind die Stabilität des Gitters sowie dessen fachgerechte Befestigung und eine wirkungsvolle Sicherung gegen Demontage.

- Auch ohne Fenster und Türen komplett auszutauschen, lässt sich deren Einbruchschutz verbessern, zum Beispiel indem alte Isolierverglasungen gegen Verbundsicherheitsglas ausgetauscht werden. Für eine sinnvolle Planung sollten Hausbesitzer einen Experten zurate ziehen. So ist bei Nachrüstung besonders wichtig, dass alle Türblätter, Türrahmen, Türbänder, Türschlösser, Beschläge, Schließbleche und auch Zusatzsicherungen in ihrer Wirkung sinnvoll aufeinander abgestimmt werden.
- Ein effektiver Einbruchschutz macht Dieben das Eindringen so schwer wie möglich. Ein erstes Hindernis auf dem Weg zum Haus kann dabei der Zaun darstellen. Bis zu 2,40 m hohe Metallzäune mit Übersteigschutz helfen, Einbrecher schon an der Grundstücksgrenze von ihrem Vorhaben abzubringen. Zäune, die das RAL Gütezeichen Metallzauntechnik tragen, sind stabil, langlebig und verfügen über einen hochwertigen Korrosionsschutz.
- Um Verletzungen zu vermeiden, sollte bei Zäunen bis zu einer Höhe von 1,60 m auf Überstände verzichtet werden. Spielende Kinder könnten sonst beispielsweise mit ihren Kleidern hängen bleiben. Hausbesitzer sollten zudem beachten, dass Zaunanlagen je nach Höhe genehmigungspflichtig sind. Nähere Einzelheiten hierzu finden sich in den jeweiligen Bauordnungen der Länder.

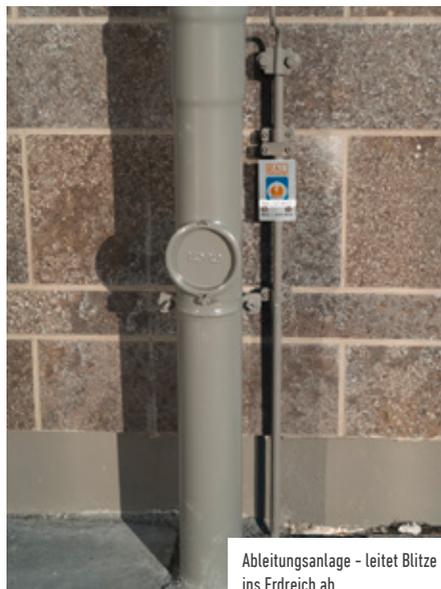


Fangeinrichtung für Blitze

## **BLITZSCHÄDEN KEINE CHANCE GEBEN**

Wenn es blitzt und donnert, fühlen sich viele Menschen in den eigenen vier Wänden besonders sicher und geborgen. Tatsächlich stellen Gewitter jedoch eine echte Gefahrenquelle fürs Zuhause dar. Jedes Jahr regulieren die deutschen Sachversicherer Blitz- und Überspannungsschäden in dreistelliger Millionenhöhe. Dabei muss ein Blitz nicht einmal direkt ins eigene Haus einschlagen, um immensen Schaden anzurichten.

Bereits ein Einschlag in der näheren Umgebung kann die Bewohner teuer zu stehen kommen. So können Blitze beispielsweise in Form von Überspannungen über Strom- oder Telefonleitungen ins Haus eindringen und dort schwere Defekte an elektrischen Geräten verursachen. Im schlimmsten Fall kommt es sogar zum Brand. Die gute Nachricht: Viele dieser Schäden können durch einen wirkungsvollen und sachgerecht geplanten Blitzschutz verhindert werden.



Ableitungsanlage - leitet Blitze ins Erdreich ab


**RAL** rät:

- Ein Blitzableiter auf dem Dach bietet für sich genommen keinen ausreichenden Schutz vor Schäden. Hier ist eine Kombination von äußerem und innerem Blitzschutz notwendig, die vom Fachmann an die jeweiligen Gegebenheiten des Gebäudes angepasst wird.
- Ein effektiver äußerer Blitzschutz sichert die Hülle des Hauses, indem er den Blitz ins Erdreich ableitet. Er setzt sich in der Regel aus einer Fangeinrichtung zur Verhinderung unkontrollierter Direkteinschläge, einer Ableitungsanlage, die den Strom des Blitzes sicher ins Erdreich führt, und einer Erdungsanlage zusammen.
- Wichtig ist, dass Fang- und Ableitungen in einem definierten Abstand (Trennungsabstand) am Haus entlang geführt werden. Sonst besteht die Gefahr, dass die Blitzenergie in die Elektroleitungen in der Wand überschlägt und Schäden am Gebäude anrichtet.
- Blitzeinschläge erzeugen magnetische Felder. Gelangen diese u. a. über Strom-, Telefon- und Kabelfernsehleitungen ins Gebäude, verursachen sie Überspannungsschäden an technischen Geräten und so oftmals den Verlust wichtiger Daten. Ein innerer Blitzschutz bietet hier Sicherheit durch aufeinander abgestimmte Überspannungseinrichtungen, die die Überspannung durch den Blitzeinschlag immer weiter verringern. Die Überspannung wird so auf ein

niedriges Niveau gesenkt, das den Geräten nicht mehr schaden kann.

- Um Fehlplanungen zu vermeiden, sollten Hausbesitzer stets Experten mit der Installation von Blitzschutzanlagen beauftragen. Sie informieren über für das jeweilige Gebäude geeignete Systeme und bringen diese fachgerecht an. Eine Orientierungshilfe für zuverlässige Leistungen stellt das RAL Gütezeichen Blitzschutz dar.



Wirkungsvoller Brandschutz:  
Feuerlöscher, Rauchmelder und Löschdecke

### Wirkungsvoller Brandschutz

Nicht nur Blitzeinschläge in unzureichend gesicherten Gebäude können zu Bränden führen. Von brennendem Fett auf dem Herd über unbeaufsichtigt angelassene Bügeleisen, falsch angezündete Grills bis hin zu defekten Elektrogeräten – in Haushalten gibt es viele potenzielle Gefahrenquellen, die einen Brand verursachen können. Feuerlöscher verhindern hier im Fall der Fälle Schlimmeres und helfen, einen Brand zu stoppen, bevor er sich ausbreiten kann. Zuverlässigen Schutz bieten sie allerdings nur, wenn sie regelmäßig und fachgerecht geprüft, gewartet und instandgesetzt werden. Hierbei ist alle zwei Jahre eine allgemeine Bereitschaftskontrolle des Feuerlöschers notwendig sowie dessen Innenkontrolle und Prüfung zum Schutz vor Druckgefährdung. Das RAL Gütezeichen Instandhaltung Feuerlösch-

geräte steht für eine zuverlässige Wartung der Geräte durch ausgebildete Experten.

Auch Rauchwarnmelder sind eine sinnvolle Investition, die im Brandfall Leben retten. Ob bei Neubauten oder Umbauten Rauchwarnmelder eingebaut werden müssen, regeln in Deutschland die Bauordnungen der Bundesländer. Ist dies der Fall, sind Wohnungseigentümer zum Kauf von Rauchwarnmeldern und zu deren fachgerechtem Einbau verpflichtet.


**RAL** rät:

- Gerät beim Kochen oder Grillen Fett in Brand, dürfen die Flammen auf keinen Fall mit Wasser gelöscht werden. Dieses würde sich sofort in Dampf verwandeln und eine verheerende Stichflamme erzeugen. Ein solcher Brand kann mit einer Löschdecke erstickt werden. Noch besser geeignet sind jedoch spezielle Fettbrandlöcher, die auch in der Gastronomie verwendet werden.
- Leicht brennbare Materialien und Gegenstände wie Zeitungen und Decken sollten stets in sicherem Abstand zu Heizstrahlern, Halogenleuchten und offenen Öfen aufbewahrt werden. Beim Kochen ist es sinnvoll, leicht entzündliche Materialien möglichst außer Reichweite des Herdes zu platzieren – hierzu zählen z. B. auch Kochbücher oder Holzschneidbretchen.
- Überlastete Steckdosen und Leitungen können gefährliche Schwelbrände verursachen. Steckdosenleisten sind in der Regel nur für eine maximale Leistung von 3.500 Watt ausgelegt. Großgeräte wie Waschmaschinen oder Trockner verbrauchen jedoch alleine schon mehr als 2.000 Watt. Bei einer Kaffeemaschine kann mit einem Verbrauch von rund 1.500 Watt gerechnet werden. Daher sollten niemals mehrere Mehrfachsteckdosen hintereinander geschaltet werden.
- Damit sich ein einmal entstandenes Feuer nicht rasend schnell ausbreiten kann, sollte bereits beim Bau von Gebäuden und bei Modernisierungen auf die Verwendung möglichst feuerfester Materialien geachtet werden. Die meisten Baustoffe, die in Deutschland für den Hausbau zugelassen sind,

wie zum Beispiel Beton, Stahl, Mauerwerk oder Zement, sind nicht brennbar. Auch Mineralwolle ist nicht brennbar und verzögert oder verhindert z. B. die Ausbreitung von Feuer in Decken, Wänden und Böden. Das gesundheitlich unbedenkliche Produkt eignet sich daher besonders gut zur Wärmedämmung. Mineralwolle mit dem RAL Gütezeichen Erzeugnisse aus Mineralwolle ist ein umweltfreundliches Qualitätsprodukt, das auch zur Ressourcenschonung beiträgt.

WEITERE INFORMATIONEN



Gütegemeinschaft für  
BLITZSCHUTZSYSTEME E.V.

- T** (0241) 95 59 97 30
- M** [ral@blitzschutz.com](mailto:ral@blitzschutz.com)
- W** [www.ral.blitzschutz.com](http://www.ral.blitzschutz.com)



Gütegemeinschaft  
METALLZAUNTECHNIK E.V.

- T** (02102) 18 62 00
- M** [info@guetezaun.de](mailto:info@guetezaun.de)
- W** [www.guetezaun.de](http://www.guetezaun.de)



Gütegemeinschaft  
FENSTER, FASSADEN UND  
HAUSTÜREN E.V.

- T** (069) 95 50 54 25
- M** [ral@window.de](mailto:ral@window.de)
- W** [www.window.de](http://www.window.de)



Gütegemeinschaft  
MINERALWOLLE E.V.

- T** (06154) 80 37 16
- M** [info@mineralwolle.de](mailto:info@mineralwolle.de)
- W** [www.ral-mineralwolle.de](http://www.ral-mineralwolle.de)



Gütegemeinschaft  
SCHLÖSSER UND BESCHLÄGE E.V.

- T** (02051) 95 06 0
- M** [guete@fvsb.de](mailto:guete@fvsb.de)
- W** [www.fvsb.de](http://www.fvsb.de)



Gütegemeinschaft  
FUGENDICHTUNGS-KOMPONENTEN  
UND -SYSTEME E.V.

- T** (069) 95 50 54 0
- M** [info@ral-fdks.de](mailto:info@ral-fdks.de)
- W** [www.ral-fdks.de](http://www.ral-fdks.de)



Gütegemeinschaft  
INSTANDHALTUNG  
FEUERLÖSCHGERÄTE E.V.

- T** (06332) 20 99 77
- M** [b.stache@gif-brandschutz.de](mailto:b.stache@gif-brandschutz.de)
- W** [www.gif-brandschutz.de](http://www.gif-brandschutz.de)



Gütegemeinschaft  
MEHRSCHEIBEN-ISOLIERGLAS E. V.

- T** (02241) 87 27 30
- M** [info@gmiev.de](mailto:info@gmiev.de)
- W** [www.gmiev.de](http://www.gmiev.de)

TIPPS

WOHLFÜHLEN UND SICHERHEIT VEREINEN ☑  
WELLNESS FÜR DIE EIGENEN VIER WÄNDE ☑



.....  
RATGEBER FAMILIE  
.....

# WOHLFÜHLEN



## ZU HAUSE WOHLFÜHLEN

Ein Zuhause bietet Schutz – und viel Raum zur freien Entfaltung. Je nach eigenen Interessen und Wünschen kann es zur Gourmetküche, zum Spielparadies, zur Wellness-oase oder zum Atelier und zur Bibliothek werden. Auch kleinere Wohnungen lassen sich bei durchdachter Aufteilung und überlegter Nutzung den Bedürfnissen aller Familienmitglieder anpassen. Wer gerade eine neue Wohnung bezieht oder eine Umgestaltung plant, nimmt sich am besten zunächst den Grundriss der eigenen vier Wände vor und zeichnet hier die vorhandenen oder gewünschten Einrichtungsgegenstände ein.

Mittlerweile gibt es auch Online-Programme, mit denen virtuell Möbel gerückt und so die besten Platzierungen herausgefunden werden können. Das Schaffen von Stauraum sollte dabei jedoch immer im Auge behalten werden. In kleineren Wohnungen ohne Abstellkammer können so zum Beispiel Nischen zur Verwahrung von Haushaltsgegenständen genutzt werden.



Eckenschutz ist gerade bei Kleinkindern eine wichtige Sicherheitsmaßnahme.



Holzspielzeug ohne Schadstoffe

## **WOHLFÜHLEN UND SICHERHEIT VEREINEN**

Gemütlich wird ein Zuhause vor allem durch die zum eigenen Geschmack passende Einrichtung und Dekoration. Möbel spielen hier eine ganz besondere Rolle – zum einen natürlich als Gebrauchsgegenstände für alle Bereiche des Lebens. Zum anderen als Blickfänger und Schmuckstücke, die jedem Haus und jeder Wohnung eine eigene Atmosphäre verleihen. Gerade in Haushalten, in denen kleine Kinder leben, müssen Möbel zudem sicher sein. Scharfe Ecken und Kanten werden ebenso schnell zur Gefahr wie schwere Möbelstücke, die leicht kippen können. Daher sollte beim Möbelkauf auf sicher aufstellbare Einrichtungsgegenstände mit abgerundeten Ecken geachtet werden. Bei bereits vorhandenen Möbeln können Ecken- und Kantenschüt-

zer die Verletzungsgefahr mindern. Auf zerbrechliche Glastische sollte allerdings am besten ganz verzichtet werden.

Wichtig ist zudem, dass die Möbel stabil und in jedem Fall frei von krankmachenden Schadstoffen sind. Möbel, die das RAL Gütezeichen Möbel, das Goldene M, tragen, sind hier eine sichere Wahl. So wird das verwendete Holz z. B. nicht vorbeugend mit bioziden Holzschutzmitteln behandelt. Und auch Stoffe wie Formaldehyd, FCKW, Schwermetalle oder Flammschutzmittel dürfen strenge Grenzwerte nicht überschreiten. Chemiker und Möbeltester untersuchen diese im Rahmen von jahrelangen Tests und Prüfungen in unabhängigen Laboren.

**RAL** rät:

- Leben Kinder im Haushalt, sind Möbel zumeist besonders stark beansprucht: Polstermöbel werden schnell zum Trampolin umfunktioniert und Schranktüren unsanft zugeworfen. Möbel mit dem Goldenen M sind besonders robust und langlebig. Sie durchlaufen umfangreiche Tests, in deren Rahmen zum Beispiel ein Prüfstempel 30.000-mal mit dem Gewicht eines schweren Menschen auf die Polstermöbel fällt, Schranktüren 80.000-mal geöffnet und wieder geschlossen und Polsterstoffe mindestens 10.000-mal gescheuert werden. Nur Möbel, die auch nach dieser Tortur noch einwandfrei funktionieren, erhalten das RAL Gütezeichen – und lassen sich auch von spielenden Kindern nur schwer beschädigen.
- Tapeten zaubern Farben und Muster an die Wände – und können Räumen das gewisse Extra verleihen. Werden sie in Weiß gehalten, lassen sie Räume zudem größer erscheinen und geben eine zeitlose, schlichte Optik. Wichtig ist jedoch, dass alle verwendeten Tapeten frei von umwelt- und gesundheitsschädlichen Stoffen sind. Wandbekleidungen, die das RAL Gütezeichen Tapete tragen, enthalten garantiert keine schädlichen Fremdstoffe wie beispielsweise Blei und Cadmium, die als Stabilisatoren bei Profiltapeten verwendet werden. Auch FCKWs, chlorierte und aromahaltige Lösemittel oder leichtflüchtige Weichmacher dürfen bei ihrer Herstellung nicht eingesetzt werden.

- Kerzen hauchen dem Alltag und besonderen Anlässen eine heimelige Atmosphäre ein. Das schnelle Abendessen wird mit ihrer Hilfe zum gemütlichen Dinner, der Kuchen zur Geburtstagsüberraschung, und Weihnachten wäre ohne Kerzen ohnehin undenkbar. Langsam und gleichmäßig abbrennende, selbstverlöschende Kerzen, die sich durch eine geringe Rußentwicklung auszeichnen und nicht tropfen, sind am RAL Gütezeichen Kerzen zu erkennen. Sie sind besonders sicher, wobei die verarbeiteten Roh- und Hilfsstoffe strengen Grenzwerten unterliegen, damit sie weder Gesundheit noch Umwelt beeinträchtigen.
- In der kalten Jahreszeit ist fast nichts so gemütlich, wie vor dem Kamin zu sitzen und dem Flammenspiel zuzusehen. Auch wenn ein Kamin eine Heizung nicht vollständig ersetzen kann, so verleiht er Räumen doch eine ganz besondere Wärme und ein anheimelndes Flair.
- Kamin- und Kachelofenfreunde sollten jedoch im Auge behalten, dass bei der Verbrennung von Holz in alten Heizeinsätzen Feinstaub entstehen kann, der in zu hohen Mengen gesundheitsschädlich ist. Deshalb müssen alte Anlagen ausgetauscht und durch neue Heizeinsätze ersetzt werden. Die heutigen Heizeinsätze entsprechen den gesetzlich vorgeschriebenen Feinstaubwerten. Betriebe, die Leistungen mit dem RAL Gütezeichen Offener Kamin oder Handwerklicher Kachelofen anbieten, führen diese Arbeiten gerne aus.



Wellnessoase für die ganze Familie

## **WELLNESS FÜR DIE EIGENEN VIER WÄNDE**

Wer zu Hause etwas Platz erübrigen kann – sei es im Bad, im Keller oder im ausgebauten Dachgeschoss –, kann sich hier eine kleine Wellnessoase für die ganze Familie einrichten. Moderne Saunen, Infrarotkabinen oder auch Dampfbäder verbrauchen weniger Platz, als man denken könnte. Und ihr Einbau lohnt sich. Schließlich ist Schwitzen nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist.

Ob das schon in der Antike beliebte Dampfbad, die klassische Sauna mit finnischen Wurzeln oder eine moderne Infrarotkabine: Sie alle haben gemeinsam, dass die hier gezielt eingesetzte Wärme den Kreislauf und den Stoffwechsel anregen und das



Entspannung in der eigenen Sauna mit Freunden

Immunsystem stärken kann. Während in der mit Ofen betriebenen Sauna jedoch Temperaturen von über 80 Grad herrschen, liegen die Temperaturen in Infrarot-Wärmekabinen nicht über 50 Grad. Hier wird die Hitze durch Heizstrahler erzeugt, die den Körper quasi von innen erwärmen. Beim klassischen Saunieren werden in der Regel zwei bis drei Saunagänge mit dazwischenliegenden Pausen absolviert. Infrarot-Wärmekabinen sind für einen einmaligen Gang von etwa 30 Minuten ausgelegt. Sie sind zudem meist etwas platzsparender als Saunen und müssen nicht lange aufgeheizt werden, was langfristig Energie spart.



Dampfbäder mit moderaten Temperaturen um die 45 Grad sind besonders kreislaufschonend. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit in der Kabine, in Kombination mit aromatisiertem Dampf, eignen sich Dampfbäder zudem besonders gut für Menschen, die an Atemwegserkrankungen leiden. Hier können sie zu einer Linderung der Symptome beitragen. Letztendlich ist es aber vor allem eine Geschmacksfrage, ob man nun den Gang in die Sauna, in eine Infrarot-Wärmekabine oder ins Dampfbad bevorzugt. Bevor sich Wärmefreunde für den Einbau einer der drei Möglichkeiten entscheiden, sollten sie vorher am besten alle Varianten in einem Spa oder einer Therme testen.

**RAL** rät:

- Zwar ist Saunieren im Allgemeinen gesundheitsfördernd. Wer von Herz- oder Kreislauferkrankungen betroffen ist, sollte jedoch ebenso wie ältere Menschen oder Schwangere vor dem Saunieren bzw. vor dem Gang in die Infrarot-Wärmekabine oder ins Dampfbad einen Arzt konsultieren.
- Auch für Babys und Kleinkinder kann ein Saunaaufenthalt wohltuend sein. Allerdings sollte man darauf achten, dass die Kinder gesund sind und nach dem Saunagang genügend trinken. So füllen sie die beim Schwitzen verlorene Flüssigkeit wieder auf. Die Saunatemperatur sollte max. 60 Grad und die Dauer des Saunagangs max. 3-6 Minuten betragen.
- Für einen entspannten Wellnessaufenthalt müssen Saunen, Infrarot-Wärmekabinen und Dampfbäder hohe Sicherheitsvorkehrungen erfüllen. Wer auf das RAL Gütezeichen Saunabau bzw. die RAL Gütezeichen Infrarot-Wärmekabinen und Dampfbad achtet, kann sich auf hohe Qualität und die Erfüllung aller notwendigen Sicherheitsvorgaben verlassen. So schützt ein sogenannter Schutztemperaturbegrenzer vor einer möglichen Überhitzung. Eine Zeitschaltuhr sorgt für eine automatische Abschaltung, und auch die Tür ist jederzeit leicht nach außen zu öffnen. Bei Dampfbädern ist zudem die Verwendung von Einscheiben-Sicherheits-Isolierglas mit mindestens acht Millimeter Stärke vorgeschrieben.

- In fast allen Wohnsituationen kann eine Sauna eingebaut werden – auch in Etagenwohnungen. Mieter sollten aber auf jeden Fall im Vorfeld den Einbau mit ihrem Vermieter abklären, um Probleme zu vermeiden. Betriebe, die Leistungen mit den RAL Gütezeichen Saunabau, Infrarot-Wärmekabinen oder Dampfbad anbieten, können bei der Wahl des geeigneten Raumes beraten.

WEITERE INFORMATIONEN



Gütegemeinschaft  
KACHELOFEN E.V.

- T (0621) 67 18 43 15
- M info@gzko.de
- W www.gzko.de



Gütegemeinschaft  
SAUNABAU, INFRAROT-WÄRME-  
KABINE UND DAMPFBAD E.V.

- T (0611) 89 08 5 0
- M info@sauna-ral.de
- W www.sauna-ral.de



Gütegemeinschaft  
TAPETE E.V.

- T (0211) 86 28 64 12
- M info@tapeten.de
- W www.tapeten.de



Deutsche Gütegemeinschaft  
MÖBEL E.V.

- T (0911) 95 09 99 80
- M dgm@dgm-moebel.de
- W www.dgm-moebel.de



Gütegemeinschaft  
KERZEN E.V.

- T (0711) 9 76 58 0
- M v.schmid@toy.de
- W www.kerzenguete.com

DER GARTEN ALS SPIELPLATZ ☒  
GUTE ERNTE FÜR DIE KÜCHE ☒



RATGEBER FAMILIE

# GARTEN



# FREIZEIT IM GARTEN

Ein eigener Garten bringt die Natur direkt vor die Haustür und bietet vielfältige Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung für die gesamte Familie. So lassen sich auch kleinere Gärten mithilfe von Sandkasten, Planschbecken oder Schaukel in ein Spielparadies verwandeln und bieten einen sicheren und geschützten Raum zum Entdecken. Natürlich lässt sich im Garten auch einfach entspannen – mit einem guten Buch, beim Grillen oder Sonnenbaden. Für viele Menschen stellt Gartenarbeit zudem eine schöne Form dar, der Natur nahe zu sein und gleichzeitig auch noch gesundes Gemüse für die eigene Küche anzubauen. Um erste Pflanzfolge zu erzielen, muss dabei niemand zum Profigärtner werden. Mit ein wenig Geduld und hochwertigem Saatgut sowie Kompost für eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen lassen sich auch von ungeübten Pflanzenfreunden bald erste Ernteerfolge feiern.

## DER GARTEN ALS SPIELPLATZ

Nicht immer liegt ein Spielplatz direkt ums Eck. Wie praktisch ist es dann, wenn die Kinder im eigenen Garten schaukeln, wippen oder klettern können, wo Eltern sie gut im Blick haben. Je nach Alter des Nachwuchses und Größe des Grundstücks bietet sich der Aufbau unterschiedlicher Spielgeräte an. Während zum Beispiel Spieltürme, Klettergerüste und Trampolin gut für Kinder ab fünf Jahren geeignet sind, können bereits die Kleinsten im Sandkasten spielen. Schaukeln sind bei allen Altersgruppen beliebt und werden zumeist über viele Jahre hinweg genutzt. Sie finden zudem in nahezu allen Gärten Platz – und können auch Erwachsenen ab und an noch Freude bereiten.

Ist die Entscheidung für eines oder mehrere Spielgeräte gefallen, stellt sich die

Materialfrage. Geräte aus Holz wirken besonders freundlich. Im Gegensatz zu Aufbauten aus Stahl oder Kunststoff passen sie sich gut in die natürliche Garten-



Klettergerüste aus Holz sind nicht nur optisch schön im Garten.



Kontrollieren Sie regelmäßig die Spielgeräte im Garten.

umgebung ein und sind zudem angenehm in ihrer Haptik. Unabhängig davon, auf welches Material die Wahl fällt, Qualität und die damit verbundene Sicherheit sollten oberste Priorität haben. Denn während die Geräte auf öffentlichen Spielplätzen regelmäßig gewartet werden, gibt es in privaten Gärten keine entsprechenden gesetzlichen Regelungen. Hier sollten Eltern selbst daran denken, die Geräte regelmäßig zu kontrollieren.

**RAL** rät:

- Spielgeräte aus kesseldruckimprägniertem Holz gibt es fertig montiert und „Ready-to-use“ oder als Bausätze. Handwerklich begabte Eltern können Spielgeräte aber auch selbst gestalten. Hierfür eignen sich kesseldruckimprägnierte Konstruktionshölzer, die besonders wetterfest und langlebig sind. Das RAL Gütezeichen Imprägnierte Holzbaulemente steht für ausgesuchte Rohholzqualität, eine hochwertige Imprägnierung mit amtlich geprüften und zugelassenen Holzschutzmitteln und regelmäßige Produktionskontrollen. Der Umwelt zuliebe werden ausschließlich Hölzer aus nachhaltigen Forstwirtschaften verwendet.
- Beim Aufstellen der Spielgeräte sind die stabile Verankerung im Boden sowie ausreichender Abstand zu Mauern, Zäunen und Bäumen wichtig. Der Bereich um die Spielgeräte sollte möglichst weich sein, um kleinere Stürze gut abzufedern. Bei festen Böden empfiehlt es sich, Fallschuttmatten auszulegen oder Sand bzw. Rindenmulch auf den Boden unter dem Gerät aufzubringen. So lassen sich Verletzungsgefahren minimieren.
- Ein kinderfreundlicher Garten sollte nicht nur Spielgeräte, sondern auch freie Rasenflächen beinhalten. Diese laden zum Toben oder Spielen von Federball, Fußball, Frisbee und Co. ein und werden vor allem von älteren Kindern gerne genutzt.



Spezielle Kinderbeete anlegen



Komposthaufen mit hohem Anteil an Humusstoffen

## **GUTE ERNTE FÜR DIE KÜCHE**

Erdbeeren, Gurken, Salatköpfe – gut gepflegte Gartenbeete sind praktische Lieferanten für eine gesunde und abwechslungsreiche Küche. Und auch Kindern kann Gartenarbeit viel Freude bereiten – und dabei viel Wissen rund um die Natur vermitteln. Eigene kleine Kinderbeete, die mit rasch gedeihenden Pflanzen bestückt werden, lassen den Nachwuchs schnell zum „Profigärtner“ werden und sorgen für Erfolgserlebnisse.

Besonders gut geeignet für Kinderbeete sind z. B. schnell wachsende Radieschen oder Feldsalat. Erdbeeren oder Himbeeren können direkt beim Ernten genascht werden und bieten daher einen besonderen Reiz. Wie bei allen Beeten gilt auch hier: Ein guter Boden ist die Mutter des Ernterfolgs. Zum Gedeihen benötigen die meisten Pflanzen humusreiche Erde, aus der sie alle wichtigen Mineral- und Nährstoffe ziehen können. Ist der vorhandene Boden nicht ausreichend nährstoffreich für die ausgewählten Pflanzen, empfiehlt sich

eine Durchmischung des Mutterbodens mit Kompost. Dieser kann auf dem eigenen Komposthaufen gewonnen oder als Fertigkompost gekauft werden. Fertigkompost, der das RAL Gütezeichen Kompost trägt, ist mit seinen hohen Anteilen an stabilen Humusstoffen besonders gut fürs heimische Beet geeignet und enthält alle wichtigen Pflanzennährstoffe. Zudem unterliegt er regelmäßigen Qualitätskontrollen und ist hygienisch völlig unbedenklich. Bei der Anpflanzung von stark- und mittelzehrenden Gemüsearten wie z. B. Tomaten, Spinat und Kohlrabi sollten – je nach Qualität des Bodens – jährlich zwei bis drei Liter Humus pro Quadratmeter ausgebracht werden. Bei neu angelegten Beeten ist eine Kompostgabe von bis zu fünf Litern zu empfehlen.



**RAL** rät:

- Wer Platz für einen eigenen Komposthaufen im Garten hat, kann sich über diesen gut selbst mit natürlichem Dünger versorgen. Kompostiert werden dabei alle organischen Haushalts- und Gartenabfälle wie Gemüsereste, Rasenschnitt, Blumen und Strünke. Tierische Lebensmittelreste wie Fleisch, Wurst und Käse sowie Fremdstoffe wie Glas und Kunststoffe haben auf dem Komposthaufen nichts verloren. Für die Düngung von Beeten besonders gut geeigneter Kompost, sogenannter Reifekompost, entsteht nach ca. einem Jahr Rottezeit.
- Wer im großen Stil Gemüse anbauen möchte, kann sich oftmals nicht ausschließlich auf die Ausbringung von Kompost verlassen. Zur Sicherung reicher Erträge ist die Verwendung von Dünger sinnvoll. Hierbei ist es wichtig zu wissen, welche Nährstoffe im Boden ausreichend vorhanden sind und welche fehlen. Eine professionelle Analyse des Bodens gibt Aufschluss. Entsprechende Untersuchungsstellen für Bodenproben finden sich zum Beispiel über den Verband Deutscher Landwirtschaftlicher Untersuchungs- und Forschungsanstalten.
- Bei der Wahl des geeigneten Düngers sollte neben dem zum Boden passenden Nährstoffmix auf das RAL Gütezeichen Dünger geachtet werden. Diese Produkte sind frei von Fremdstoffen und hygienisch unbedenklich. Sie enthalten zudem Pflanzennährstoffe aus Recyclingprozessen und schonen somit natürliche Ressourcen.
- Wer gerne eine frühe Ernte einfahren möchte, kann Kräuter und Gemüse in kleinen Zimmergewächshäusern oder auf der Fensterbank vorziehen. So dürfen temperaturempfindliche Gemüse wie Paprika und

Tomaten erst im Mai an die frische Luft. Die Pflanzen können im Haus jedoch bereits Ende Februar aus Saatgut gezogen werden. Hierfür sollte am besten Aussaat- bzw. Anzuchterde verwendet werden, die wenig Dünger enthält und so für ein gutes Wachstum der empfindlichen Jungpflanzen sorgt. Erden mit dem RAL Gütezeichen Substrate für Pflanzen gewährleisten für jeden Anwendungsbereich eine optimale Nährstoffversorgung. Sie werden zudem regelmäßig von neutralen Prüfeinrichtungen auf Unkrautsamen und pflanzenschädigende Stoffe untersucht.

**WEITERE INFORMATIONEN**



Gütegemeinschaft  
**IMPRÄGNIERTE HOLZBAUELEMENTE E. V.**  
**T** (06721) 96 81 0  
**M** info@mit-sicherheit-haltbar.de  
**W** www.mit-sicherheit-haltbar.de



Bundesgütegemeinschaft  
**KOMPOST E. V.**  
**T** (02203) 35 83 70  
**M** info@kompost.de  
**W** www.kompost.de



Gütegemeinschaft  
**SUBSTRATE FÜR PFLANZEN E. V.**  
**T** (0511) ) 48 18 93 88  
**M** info@substrate-ev.org  
**W** www.substrate-ev.org

SELBSTSTÄNDIGKEIT SO LANGE WIE MÖGLICH ERHALTEN ☒  
SICHERE GESUNDHEITSLAISTUNG ☒



RATGEBER FAMILIE

# PFLEGE



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

Sei es der Wocheneinkauf, der auf einmal nur noch schwer allein zu bewerkstelligen ist, der Hausputz, der große Mühe macht, oder aber die tägliche Körperpflege, die nicht mehr selbstständig erledigt werden kann – in einer zunehmend alternden Gesellschaft sind immer mehr Menschen auf unterschiedliche Pflegeleistungen angewiesen. Unabhängig davon, ob Verwandte oder Bekannte vor Ort diese übernehmen können oder ob externe Hilfe benötigt wird: Pflegebedürftige und ihre Angehörigen haben Anspruch auf Unterstützung.

## Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten

Betroffene stellen hierfür zunächst einen Antrag bei der Pflegekasse, die bei ihrer jeweiligen Krankenkasse angesiedelt ist. Der Medizinische Dienst der Krankenkasse (MDK) – bei knappschäftlich Versicherten handelt es sich um den Sozialmedizinischen Dienst (SMD) – ermittelt

daraufhin das entsprechende Ausmaß der Pflegebedürftigkeit (Pflegegrad). Hierbei bietet eine Einstufung in fünf unterschiedliche Pflegegrade die Grundlage für die Bemessung der entsprechenden Leistungen durch die Pflegeversicherung.

Die Leistungen der Pflegeversicherung stellen es den Pflegebedürftigen frei, wie und von wem sie gepflegt werden wollen.

SELBSTÄNDIGKEIT SO LANGE WIE MÖGLICH ERHALTEN



Pflegedienste können Angehörige zu Hause bei der Pflege unterstützen.



Geschultes Personal unterstützt in jeder Lebenslage.

Häufig bedeutet Pflegebedürftigkeit, dass der Betroffene in einer entsprechenden Einrichtung leben muss. Aber auch ein ambulanter Pflegedienst kann Hilfe leisten und z. B. Angehörige bei der häuslichen Pflege unterstützen. Diese sollen dabei so weit wie möglich entlastet werden. Dementsprechend sind auch zeitlich begrenzte Pflegedienstleistungen, z. B. während eines Urlaubs der Angehörigen, möglich und sorgen für wichtige Erholungsphasen.

**RAL** rät:

- Bei der Auswahl eines ambulanten Pflegedienstes sollten Betroffene und Angehörige darauf achten, dass dieser nur geschultes Personal einsetzt und die Bedürfnisse der Senioren berücksichtigt. Pflegedienste, die das RAL Gütezeichen Qualitätsgeprüfter Ambulanter Pflegedienst tragen, stehen für eine patien-

tenorientierte und professionell ausgeführte Pflege. Sie stellen sich regelmäßigen Überprüfungen durch unabhängige Organisationen, wobei auch eine stichprobenartige Befragung der Gepflegten stattfindet.

- Die Landesverbände der Krankenkassen unterstützen Betroffene bei der Suche nach geeigneter Unterstützung im Alltag und nach zugelassenen Pflegeeinrichtungen. Entsprechende Vergleichslisten sind zumeist auf den jeweiligen Websites zu finden. Sie können zudem bei den Pflegekassen angefragt werden.
- Weiterführende Informationen zu den Leistungen der Pflegeversicherung sowie zu den unterschiedlichen Pflegegraden finden Interessierte auf der Website des Bundesministeriums für Gesundheit unter: [www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege.html)



Die richtigen medizinischen Dienstleister finden

SICHERE GESUNDHEITSLAISTUNG

### **Sichere Gesundheitsleistung**

Sei es im Alter oder auch bei altersunabhängigen Beschwerden: Gesundheit und Pflege gehören in zuverlässige Hände. Medizinische Dienstleistungen sollten daher von hoher Qualität sein. Für den Verbraucher ohne medizinische Fachkenntnisse fällt eine entsprechende Auswahl jedoch oftmals nicht leicht. Das RAL Gütezeichen kann hier als Wegweiser dienen. So steht das RAL Gütezeichen Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin für zuverlässige Voraussetzungen zur Erbringung medizinischer Leistungen rund um die Behandlung von Gefäßverschlüssen, -erweiterungen oder -entzündungen, Verschlüssen der Venen oder Krampfaderleiden. Versorgungsangebote in der fachärztlichen Praxis oder in klinischen Einrichtungen, die das RAL Gütezeichen tragen, zeichnen sich nachweislich durch hohe Anforderungen an die Qualifikation des Personals, an die technische Ausstattung sowie an die Hygiene aus. Die entsprechenden Einrichtungen setzen sich zudem ausdrücklich für eine

patientenbezogene Diagnostik und Therapie ein und berücksichtigen unterschiedliche Aspekte zur Absicherung der Befunde. Ihre Therapieansätze sind in ihrer Wirksamkeit nachgewiesen.

Wer unter Problemen mit den Gefäßen leidet, ist oftmals auf das Tragen medizinischer Kompressionsstrümpfe für Arme oder Beine angewiesen. Diese werden bei Krampfadern, Beinvenenthrombosen und deren Folgen sowie bei Lipödemen – schwerwiegenden Fettverteilungsstörungen – eingesetzt und erleichtern die Arbeit der Venen. Werden die Kompressionsstrümpfe durch ein ärztliches Rezept verordnet und die Kosten dementsprechend von der Krankenkasse übernommen, so müssen sie das RAL Gütezeichen Medizinische Kompressionsstrümpfe tragen. Dieses stellt sicher, dass die Strümpfe in enger Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft entwickelt wurden und regelmäßig an die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse angepasst werden.

**RAL** rät:

- Medizinische Kompressionsstrümpfe sollten nicht nur bei unterschiedlichen Venenleiden getragen werden, sondern können auch bei geschwollenen Beinen in der Schwangerschaft für Erleichterung sorgen. Sie sollten nur auf ärztlichen Rat getragen und ausschließlich in Fachgeschäften erworben werden.
- Abgestimmt auf die jeweiligen Beschwerden sind medizinische Kompressionsstrümpfe in vier unterschiedlichen Klassen erhältlich. Ein Arzt kann Auskunft über die individuell geeignete Klasse geben.
- Treten an den Armen Lipödeme auf, können medizinische Kompressionsarmstrümpfe ein Bestandteil der Therapie sein. Sie sind ebenfalls mit dem RAL Gütezeichen erhältlich und stehen für hohe Qualität.
- Bei weiten Reisen – insbesondere mit dem Flugzeug – und an langen Arbeitstagen sind schwere Beine keine Seltenheit. Stütz- oder Reisesstrümpfe können hier helfen. Sie haben im Vergleich zu Kompressionsstrümpfen lediglich einen vorbeugenden Effekt, sind aber bei leicht angeschwollenen Knöcheln durch langes Sitzen zumeist ausreichend.

**WEITERE INFORMATIONEN**



Gütegemeinschaft  
**EINRICHTUNGEN DER GEFÄSSCHIR-  
URGIE UND GEFÄSSMEDIZIN E.V.**

- T** (030) 28 06 60 66 0
- M** sekretariat@gefaesschirurgie.de
- W** www.gefaesschirurgie.de



Gütegemeinschaft  
**QUALITÄTSGEPRÜFTER AMBULANTER  
PFLEGEDIENSTE E.V.**

- T** (030) 75 44 23 05
- M** infoteam@guetegemeinschaft-pflege.de
- W** www.guetegemeinschaft-pflege.de



Gütegemeinschaft  
**MEDIZINISCHE  
KOMPRESSIONSSTRÜMPFE E.V.**

- T** (02421) 95 26 52
- M** ernst.pohlen@gzg-kompressionsstruempfe.de
- W** www.gzg-kompressionsstruempfe.de

URLAUBSFREUDEN FÜR JEDES ALTER   
SICHER UND ENTSPANNT IN DIE FERIEEN 



.....  
RATGEBER FAMILIE  
.....

FERIEN



# URLAUB FÜR JEDEN GESCHMACK

Urlaub mit der ganzen Familie – das klingt nach viel Spaß, birgt jedoch auch einige Risiken. Denn jede Generation und jedes Familienmitglied hat andere Bedürfnisse und Erwartungen an die schönste Zeit des Jahres. Und wer die Wahl hat, hat die Qual. Wohin soll es gehen? Wie sehen gelungene Freizeitaktivitäten in der Ferienzeit aus? Und wie soll die Urlaubsunterkunft beschaffen sein? All diese Fragen müssen ebenso im Vorfeld geklärt werden wie die ideale Anreisemöglichkeit und der Budgetrahmen. Wer jedoch etwas Zeit in die Urlaubsplanung investiert, sich umfassend über mögliche Angebote informiert und rechtzeitig bucht, hat gute Chancen, schöne Ferienwochen zu erleben, in denen alle Familienmitglieder auf ihre Kosten kommen.



Perfekt für jedes Alter - Ferien auf dem Bauernhof

URLAUBSFREUDEN FÜR JEDES ALTER

## Urlaubsfreuden für jedes Alter

Spielen, toben, die Natur entdecken – Ferien auf dem Bauernhof bieten nicht nur viel Spaß, sondern sind zumeist auch mit spielerischem Lernen verbunden. Denn auch jedes Großstadtkind sollte wissen, woher das Frühstücksei auf dem Teller oder die Tasse Milch zum Frühstück kommen. Doch nicht immer bedeutet Urlaub auf einem Bauernhof auch, dass die großen und

kleinen Gäste aktiv in das Landleben eingebunden werden. Urlauber, die nach einer Unterkunft für Ferien in der Natur suchen, sollten sich daher im Vorfeld gut über das Angebot des jeweiligen Hofes informieren. Das DLG Gütezeichen Landurlaub bietet hier einen zuverlässigen Wegweiser: Höfe, die beispielsweise Urlaub auf dem Bauernhof mit dem DLG Gütezeichen anbieten, lassen ihre Besucher landwirtschaftliche Tätigkeiten hautnah erfahren, und je nach



Reitkurse für Kinder

Angebot können diese sogar selbst mit anpacken. Freizeitaktivitäten wie zum Beispiel Grillabende, Hofführungen oder geführtes Ponyreiten sorgen zusätzlich dafür, dass keine Langeweile aufkommt.



Hoher Komfort und Gastlichkeit für reifere Gäste

Wer Landurlaub in gepflegtem Ambiente bevorzugt, kann ebenso auf das DLG Gütezeichen Landurlaub setzen. Hier lässt es sich in idyllischer Natur entspannen, wobei ein Unterkunftsangebot, das von Gutshöfen, Landhäusern und Landhotels über Pensionen bis hin zu Herrenhäusern reicht, für jeden Geschmack etwas bieten dürfte. Ferienhöfe mit dem DLG Gütezeichen

Landurlaub stehen dabei stets für Sauberkeit und ein ordentliches Erscheinungsbild. Ferienwohnungen und -häuser sind mit allen wichtigen Utensilien zur Zubereitung von Mahlzeiten ausgestattet und harmonisch eingerichtet.

Die Vorstellung von einem rundum gelungenen Urlaub unterscheidet sich von Generation zu Generation. Urlauber im besten Alter haben zumeist andere Anforderungen an erholsame Ferien und an ihre Unterkunft als junge Familien. Hier sind anspruchsvolle Hotels, in denen besonders großer Wert auf Komfort, Gastlichkeit und guten Service gelegt wird, eine gute Wahl. Das RAL Gütezeichen 50plus Hotel kennzeichnet Feriendomizile, die den Bedürfnissen dieser Gäste besonders gerecht werden. Entsprechende Hotels bieten neben einer generationengerechten Ausstattung und Bewirtung stets gehobenen Komfort. Kleine Aufmerksamkeit und eine persönliche Begrüßung gehören ebenso dazu und sorgen vom Anreisetag an für Wohlfühlatmosphäre.

## RAL rät:

- Für Pferdefans ist Reiturlaub genau das richtige Urlaubskonzept. Doch Vorsicht: Für einen guten Lerneffekt und zur eigenen Sicherheit sollte bei der Wahl des Reiterhofes darauf geachtet werden, dass nur erfahrene Reitlehrer den Unterricht erteilen – zum Beispiel Pferdewirte mit dem Schwerpunkt klassische Reitausbildung oder Reitlehrer mit dem Trainer-C-Schein der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN). Zudem sollte eine ausreichende Anzahl gut ausgebildeter Schulpferde vorhanden sein und ein Reitplatz das sichere Üben vor ersten Ausritten in die freie Natur ermöglichen. Das DLG Gütezeichen Landurlaub mit dem Spezialangebot Reiterhof ist hier eine zuverlässige Orientierungshilfe.
- Ohne Eltern in die Ferien auf dem Reiterhof zu fahren – was für ein Abenteuer! Kinder finden hier nicht nur schnell neue Freunde, sondern erlernen auch gemeinsam mit den anderen kleinen Feriengästen die richtige Pflege von Ponys sowie das kleine Einmaleins der Reitkunst. Die DLG Gütezeichen Landurlaub mit dem Spezialangebot Kinderferienhof garantieren dabei eine fachkundige Betreuung der kleinen Gäste. Daheimgebliebene Eltern müssen sich somit keine Sorgen um ihren Nachwuchs machen.
- Wer nicht nur gerne Wein trinkt, sondern auch mehr über dessen Entstehung erfahren möchte, für den dürfte ein Urlaub auf dem Winzerhof genau das Richtige sein. Unterkünfte, die das DLG Gütezeichen Landurlaub tragen, bieten

Weinfreunden z. B. die Gelegenheit, neben Weinverkostungen auch an Weinberg- oder Kellerführungen teilzunehmen oder bei der Weinlese zu helfen. So schmeckt das Gläschen am Abend gleich noch mal so gut.



### Sicher und entspannt in die Ferien

Der Ferienort mag noch so schön sein. Doch wenn An- und Abreise zum Desaster werden, ist die Urlaubslaune meist schnell verfliegen. Weinende Kinder auf der Rück Sitzbank, kilometerlange Staus und eine Panne mitten auf der Autobahn vermiesen jedem Reisenden die Stimmung. Damit es nicht so weit kommt, kann es sinnvoll sein, die Fahrt in die Ferien in einem gütegesicherten Sterne-Bus zu starten. So erspart man sich nicht nur die nervenaufreibende Routensuche, sondern kann während der Fahrt schlafen, die Kinder mit Spielen beschäftigen oder schon einmal einen Blick in den Reiseführer werfen.



Beim Beladen des Kofferraums sollte man sich immer Zeit lassen. Schwere Gepäckstücke gehören nach unten.

TIPPS

**RAL** rät:

- Wer sich für eine Fahrt in die Ferien mit dem Reisebus entscheidet, sollte ein zuverlässiges Busunternehmen wählen und gerade bei längeren Strecken darauf achten, dass der Reisebus möglichst viel Komfort bietet. Reisebusse mit dem RAL Gütezeichen Buskomfort sind je nach Ausstattung mit drei bis fünf Sternen gekennzeichnet. In Fahrzeugen mit vier Sternen genießen Busreisende beispielsweise eine großzügige Beinfreiheit von mindestens 74 Zentimetern. Alle Busse dieser Kategorie sind zudem mit einer Bordtoilette, Klimaanlage, verstellbaren Rückenlehnen sowie Fahrgasttischen und Leselampen ausgestattet. Die Bordverpflegung bietet neben heißen und kalten Getränken auch einen leckeren Imbiss. Kostenloses WLAN gibt es mittlerweile in einigen Reisebussen, die

von der Gütegemeinschaft Buskomfort (gbk) mit Sternen klassifiziert werden. Lademöglichkeiten versorgen die mobilen Endgeräte mit Strom. Im Fünf-Sterne-Bus steht den Gästen pro Doppelsitzreihe mindestens eine Steckdose und/oder eine USB-Anschlussbuchse zur Verfügung.

- Geht es mit dem Auto in die Ferien, sollte man ausreichend Zeit für das sichere Beladen des Autos einplanen. So gehören schwere Gepäckstücke stets nach unten, damit sie bei scharfen Bremsungen nicht zur Gefahr für die Insassen werden. Bei Kombis sollte der Kofferraum nur dann über die Rücksitzhöhe beladen werden, wenn ein fest installiertes Rückhaltnetz vorhanden ist.

- Insbesondere ältere Fahrzeuge sollten vor der Reise gründlich überholt werden. So können eventuelle Mängel erkannt und rechtzeitig behoben werden. Zudem ist es ratsam, die in der Regel alle 24 Monate durchzuführende Hauptuntersuchung gegebenenfalls vorzuziehen und das Auto damit vor der geplanten Urlaubsfahrt einem Generalcheck zu unterziehen. Ratsam ist auch die Mitnahme eines kleinen Wasservorrates, von Öl, einer Taschenlampe und Decken sowie Warnwesten für möglichst alle Insassen.
- Wer mit Kindern verreist, ist zudem gut beraten, genügend Proviant und Getränke einzupacken und Spiele für die lange Fahrt dabeizuhaben. Regelmäßige Pausen gehören zur Sicherheit aller Fahrgäste unbedingt dazu. Sie sollten nicht nur zum Essen und Trinken, sondern auch für ein wenig Bewegung genutzt werden – und wenn es ein kurzer Spaziergang über den Parkplatz ist. Bei längeren Strecken ist es zudem immer besser, eine Zwischenübernachtung einzuplanen, um Müdigkeit am Steuer keine Chance zu geben.

## WEITERE INFORMATIONEN



Gütegemeinschaft  
50PLUS HOTELS E.V.

- T** +43 (0)27 35 55 35 0  
**M** info@50plushotels.at  
**W** www.50plushotels.com



Gütegemeinschaft  
BUSKOMFORT E.V.

- T** (07031) 62 31 69  
**M** info@buskomfort.de  
**W** www.buskomfort.de



DLG E.V. (DEUTSCHE LANDWIRTSCHAFT-GESELLSCHAFT E.V.)

- T** (069) 24 78 84 50  
**M** w.hoffmann@dlg.org  
**W** www.dlg-verlag.de

# DAS VIRTUELLE RAL GÜTEZEICHEN-HAUS

Ob beim Haus- und Umbau, der Instandsetzung oder der Renovierung: Bei jeder Investition möchten Sie das Beste für Ihr Geld.

## Verzichten Sie nicht auf:

- Kompetenz
- Langlebigkeit
- Nachhaltigkeit
- Ökologie
- Sicherheit
- hohen Stand der Technik
- Wirtschaftlichkeit
- Zuverlässigkeit

Achten Sie daher auf Produkte und Dienstleistungen mit **RAL GÜTEZEICHEN**.

Informationen über die **RAL GÜTEZEICHEN** erhalten Sie im virtuellen **RAL GÜTEZEICHEN-HAUS** unter:

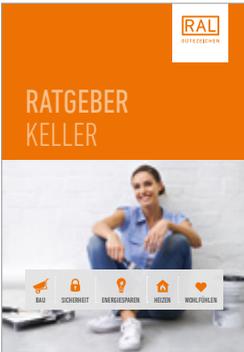
[www.ral-guetezeichen.de](http://www.ral-guetezeichen.de)



# RAL RATGEBER ÜBERSICHT

JETZT KOSTENLOS ANFORDERN UNTER

der Telefonnummer: **0228-688 95 0**,  
 per E-Mail: **RAL-Institut@RAL.de**  
 oder auf unserer Internetseite:  
**www.ral-guetezeichen.de**







### HERAUSGEBER

RAL Deutsches Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung e. V.  
Fränkische Straße 7  
53229 Bonn

**T** +49 228-688 95-0  
**F** +49 228-688 95-430

**M** ral-institut@ral.de  
**W** www.ral.de

©2018 RAL Deutsches Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung e. V.  
Ausgabe: März 2018

Nachdruck – auch auszugsweise – nicht gestattet.  
Alle Rechte bleiben RAL vorbehalten.

### REDAKTION

RAL Deutsches Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung e. V.  
Kohl PR & Partner Unternehmensberatung für Kommunikation GmbH (GPRA)

### GESTALTUNG UND REALISIERUNG

mimono Kommunikation + Design, Köln

### DRUCK UND VERARBEITUNG

DFS Druck Brecher GmbH, Köln

### BILDNACHWEIS

S. 01 © shapecharge/istock.com, S. 04 © Halfpoint/istock.com, S. 05 © ThitareeSarmkasat/istock.com,  
S. 06 © MStudioImages/istock.com, S. 07 © junce/istock.com, S. 08 © franckreporter/istock.com,  
S. 10 © skynesher/istock.com, S. 12 © Petar Chernaevev/istock.com, S. 13 © monkeybusinessimages/istock.com,  
S. 15 © Georgijejevic/istock.com, © Pressmaster/shutterstock.com, S. 16 © ChesireCat/istock.com,  
S. 18 © von Lieres/Fotolia.com, S. 19 © rafcio76/shutterstock.com, S. 20 © Winfried Koenler, © Juhku, shutterstock.com  
S. 22 © Ing.-Büro Kaluza, Hildesheim, © Winfried Koenler, S. 24 © nikkytok/shutterstock.com, © Winfried Koenler  
S. 27 © Geber86 /istock.com, S. 28 © veryulissa/shutterstock.com, S. 29 © evgenyatamanenko/istock.com,  
S. 31 © photosphobos/shutterstock.com, © Andor Bujdoso/shutterstock.com, S. 32 © tobiaskromke/Fotolia.com,  
S. 34 © wundervisuals/istock.com, S. 35 © acilo/istock.com, S. 36 © Sasha\_Suzi/istock.com,  
S. 37 © AgathaKoroglu/shutterstock.com, © AlisonHancock/shutterstock.com, © Nattika, shutterstock.com,  
S. 39 © Halfpoint/istock.com, S. 40 © FredFroese/istock.com, S. 41 © Pressmaster/shutterstock.com,  
S. 42 © smolaw/shutterstock.com, S. 44 © mimagephotography/shutterstock.com, S. 45 © Goran Bogicevic/shutterstock.com,  
S. 46 © ASIFE/istock.com, © shapecharge/istock.com, S. 47 © Gütegemeinschaft Buskomfort, S. 48 © Tempura/istock.com

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Umweltzeichen **DER BLAUE ENGEL** ausgezeichnet.



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

ZP7



*Simply Excellent.*

RAL Deutsches Institut für Gütesicherung  
und Kennzeichnung e. V.

Fränkische Straße 7  
53229 Bonn

- T** +49 228-688 95-0
- F** +49 228-688 95-430
- M** [ral-institut@ral.de](mailto:ral-institut@ral.de)
- W** [www.ral.de](http://www.ral.de)