



Verletzungen im Garten

vermeiden & richtig handeln

 Ein Ratgeber von Anna Zelenka

GEFAHREN & VERLETZUNGEN

Gefahrenquellen

- **Scharfe Gegenstände:** Messer, Scheren, Dornen & Stacheln.
- **Motorgeräte:** Rasenmäher, Heckenscheren, Kettensägen.
- **Stürze:** Von Leitern oder über herumliegende Schläuche.
- **Insekten:** Wespen, Bienen, Zecken & Allergien.

Typische Folgen

SCHNITTWUNDEN

STICHVERLETZUNGEN

BRÜCHE

PRELLUNGEN

HAUTREIZUNGEN

SONNENSTICH

HITZSCHLAG



Wunden

Steril bedecken. Fremdkörper nur entfernen, wenn sie locker sitzen. Bei starken Blutungen Druckverband anlegen.



Stiche

Einstichstelle kühlen. Ggf. Stachel vorsichtig entfernen. Bei Allergie-Verdacht sofort Notfallmedikamente.



Hitze & Sturz

In den Schatten bringen, langsam kühlen. Brüche ruhig halten. Fehlstellungen niemals selbst korrigieren!



NOTRUF EUROPA

112



GIFTNOTRUF MÜNCHEN

089-19240



PRÄVENTIONS-CHECKLISTE



Schutzkleidung

- ☐ Feste Gartenhandschuhe
- ☐ Robuste, geschlossene Schuhe
- ☐ Sonnenhut & LSF Sonnencreme



Werkzeuge & Leitern

- ☐ Werkzeuge scharf & sauber halten
- ☐ Leitern stabil & gerade aufstellen
- ☐ Kabel ordentlich verlegen



Körper & Gesundheit

- ☐ Aus den Beinen heben (Rücken!)
- ☐ Regelmäßig trinken & Pausen machen
- ☐ Mittagshitze konsequent meiden



Notfall-Vorsorge

- ☐ Erste-Hilfe-Set griffbereit
- ☐ Handy für Notfälle dabei
- ☐ Zeckenzange oder Pinzette vorhanden

Erstellt basierend auf der Fachpräsentation von Anna Zelenka

"Sicherheit im Garten beginnt im Kopf – Bleiben Sie gesund!"

STAND: 20. MÄRZ 2026