

VERBRAUCHERTIPPS

Die üble Seite des Winters: Eisglätte und Schneematsch auf Bürgersteigen und Straßen bergen viele Gefahren

Unfälle passieren schnell, manchmal mit schwerwiegenden Folgen. Einkommenseinbußen und finanzielle Mehraufwendungen müssen dann aufgefangen werden. Am häufigsten sind es jedoch glücklicherweise nur Frakturen oder Bandverletzungen, die wieder heilen. Aber nicht selten bleiben die Beweglichkeit oder die Belastungsfähigkeit dauerhaft eingeschränkt.

Betroffen sind beim Wintersport meist die Beine, Knie und Schulter. Bei Stürzen wegen Schnee- und Eisglätte werden überwiegend Arme und Handgelenke, Schulter oder Hüfte verletzt. Bei älteren Personen ist die Gefahr am größten.

Das können Sie tun, um im Alltag oder im Wintersport Unfälle zu vermeiden:

Bei Schnee und Glätte im Alltag

- Das Fahrrad sollte bei Matsch und Schnee zu Hause bleiben
- Konsequenterweise nur Schuhe mit Profil tragen! Wer im Arbeitsleben auf elegante Schuhe mit rutschiger Sohle angewiesen ist, sollte erst im Büro auf diese Schuhe umsteigen
- Mit Schuhspikes lässt sich normales Schuhwerk wintertauglich machen. Die Schuhspikes, auch Anti-Rutsch-Sohle genannt, lassen sich schnell und unkompliziert am Schuh befestigen und schützen vor dem Ausrutschen
- Menschen, die einen Gehstock benutzen, können sich auf Rezept einen Gehstockspike besorgen. Dieser hilft, sich sicherer fortzubewegen.

Das A und O beim Skifahren

- Muskelkraft, Ausdauer und Koordination rechtzeitig trainieren, zum Beispiel etwa zwei bis drei mal pro Woche Skigymnastik machen
- Skibindung von einem Profi einstellen lassen
- Skihelm tragen, Protektoren, zum Beispiel für Wirbelsäule oder Handgelenk, und Skibrillen bieten zusätzliche Sicherheit
- Anfänger oder Wiedereinsteiger sollten sich erst einmal einem Skikurs anschließen
- Aufwärmen vor der ersten Abfahrt und nach längeren Pausen
- Auf Ermüdungsanzeichen achten. Die häufigsten Unfälle ereignen sich am frühen Nachmittag
- Kein Alkohol auf der Piste! Viel Flüssigkeit trinken, denn die erhält die körperlichen Kräfte und die Konzentrationsfähigkeit
- Fahrweise dem eigenen Können anpassen. Unfälle passieren häufig durch Selbstüberschätzung und zu hohes Fahrtempo
- Gefahren erkennen: Nur auf präparierten, gesicherten Pisten fahren, vereiste und überfüllte Pisten meiden.
- Rücksicht nehmen, Verhaltensregeln beachten (FIS-Regeln).

Wer hilft, wenn doch ein Unfall passiert?

Wenn alles gut läuft, wird die Verletzung schnell versorgt. Ruhiggestellt, eingegipst und gegebenenfalls mit Krücken wird der Patient nach Hause entlassen. In den nächsten vier bis 12 Wochen – so lange dauert in der Regel ein problemloser Heilungsprozess - sind dann aber oft bereits alltägliche Aufgaben, wie Waschen, Anziehen, Kochen, Einkaufen, zur Uni oder zum Arzt fahren, ohne fremde Hilfe nicht möglich.

Tatsache ist: Immer mehr Personen aller Altersgruppen leben alleine. Nicht immer stehen Freunde, Nachbarn oder Familienangehörige parat, um zu helfen. Besonders schwer ist es dann für Senioren und Alleinerziehende mit kleinen Kindern. Guter Rat und Hilfe sind teuer.

Das bietet die Unfallversicherung der ALTE LEIPZIGER:

Mit der Privaten Unfallversicherung können Sie sich finanziell absichern - ganz flexibel nach Ihrem persönlichen Bedarf - zum Beispiel mit

- **Kapitalleistung für den Invaliditätsfall** zur Absicherung von Einkommenseinbußen und Mehrbelastungen.
- **Verbesserter Übergangsleistung** zur Überbrückung von finanziellen Engpässen bei schweren Verletzungen.
- **Krankenhaustagegeld mit Genesungsgeld** für die Zeit des Krankenhausaufenthaltes, maximal drei Jahre lang.
- **Kostenübernahme für kosmetische Operationen**, die nicht von der Krankenkasse bezahlt werden.

Optional kann der Unfallversicherungsschutz ergänzt werden durch das

■ **Servicepaket Hilfe und Pflege**

Unser erfahrener und kompetenter Partner – der Malteser Hilfsdienst – wird sich in den ersten sechs Monaten nach einem Unfall um Sie kümmern und Sie unterstützen, solange Sie hilfsbedürftig sind. Die Kosten dafür übernimmt die ALTE LEIPZIGER.

Einige Beispiele aus dem Leistungskatalog:

- Menüservice
- Grundpflege, wie Waschen und Anziehen
- Wohnungsreinigung, Besorgungen, Wäscheservice
- Pflegeberatung und Pflegeschulung für Angehörige
- Fahrdienste zu Ärzten, Behörden oder Therapien
- Familienhilfe, wie Kinderbetreuung, Zubereiten von Mahlzeiten, Hausaufgabenbetreuung
- Vermittlung von Pflegehilfsmitteln
- Vermittlung von Tierbetreuung

Unser Tipp: Sprechen Sie Ihre Krankenkasse an. Denn auch sie bietet unter bestimmten Voraussetzungen Unterstützung bei der häuslichen Krankenpflege. Der Umfang ist jedoch bei den einzelnen Kassen sehr unterschiedlich, und die Hilfe wird in der Regel nur vier Wochen lang gezahlt. Mit den **Leistungen aus dem Servicepaket »Hilfe und Pflege«** der ALTE LEIPZIGER verbessern und verlängern Sie diese Versorgung, damit Sie in Ruhe gesund werden können.

Weitere Informationen:

[FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer](#)

[GDV-Statistik: Skifahren besonders unfallträchtig](#)

[Definition Häusliche Pflege](#)

[Häusliche Krankenpflege – Was zahlt die Krankenkasse?](#)

[Die Unfallversicherung der ALTE LEIPZIGER](#)

[ALTE LEIPZIGER: Servicepaket Hilfe & Pflege](#)