* Geeignetes Saatgut findet man bei VERN, Arche Noah oder Dreschflegel.
* Im Ziergarten sind Hortensie, Löwenmaul, Sommeraster, Rittersporn und Tränendes Herz für Pollenallergiker geeignet.
* Eine gewisse Gefahr geht auch von Insekten aus. Hier seien zuerst Wespenstiche genannt. In der Wespenzeit (Monat August)sollte kein Fallobst am Boden liegen bleiben. Man sollte auch die entsprechende Notrufnummer parat haben.

**Notrufnummern für Berlin**

* Polizei: 110 Feuerwehr, Rettungsdienst,   
  Notarzt 112 (Vorwahlfrei aus allen Fest-und Mobilnetzen)  
  Bitte beachten Sie stets die sogenannten 5 W´s:
* Wo ist der Notfallort ?
* Was ist geschehen ?
* Wie viele Betroffene ?
* Welche Verletzte ?
* Warten auf Rückfragen
* Bewahren Sie stets die Ruhe und sprechen Sie deutlich, damit man Sie besser versteht. Beenden Sie nicht das Gespräch. Der Notdienst / die Polizei beendet das Gespräch, falls alle erforderlichen Informationen übermittelt sind.

**Notdienste Berlin**

* Anwaltlicher Notdienst in Strafsachen: (0172) 3255553Drogennotruf: (030) 19237 Giftnotruf: (030) 19240 Krankentransport (DRK): (030) 19727 Privatärztlicher Notdienst (Arzt-Bereitschaft): (030) 80905460 Privatärztlicher Notdienst (Arztruf): (0800) 1972000 Psychiatrischer Notdienst: (030) 3222020 Zahnärztlicher Notfalldienst: (030) 89004333 Ärztlicher Bereitschaftsdienst: (030) 310031 Tierärztlicher Notruf: (030) 83229000 pänAID -Arzt Ruf: 19 257

Unsere Geschäftsstelle befindet sich in der

Quickborner Straße 12, 13158 Berlin  
Telefon: 030 / 912 00 920  
Telefax: 030 / 912 00 922  
Internet: [verband@gartenfreunde-pankow.de](mailto:verband@gartenfreunde-pankow.de)

Geschäftszeiten:

Dienstag 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Donnerstag 14.00 Uhr – 19.00 Uhr

**Kleingärtnerei in Pankow**



**Schulung Bau/Umwelt 2018**

🞧

**1. Hilfe im Garten**

**A) Erste Hilfe im Garten**

**Erste Hilfe und Impfungen**

* Der verantwortliche Gartenfreund denkt auch an einen Erste-Hilfe-Kasten, die aktuellen Notrufnummern und eine Unfallversicherung.
* Wie in allen anderen Lebensbereichen ist auch im Kleingarten ein sorgfältiger Umgang mit Arbeitsgerät und Werkzeug angezeigt. Die eigene Gesundheit sollte an erster Stelle stehen.

**Als typische Unfälle in Haus und Garten werden nachfolgende Verletzungen genannt:**

* Schürfwunden, Schnittwunden, Splitter in der Haut
* Verbrennungen, Prellungen/Bluterguss
* Insektenstich, Fremdkörper im Auge
* Ausgeschlagener Zahn beim Kind, Gegenstand im Hals steckend

**Wie im Haushalt so auch im Kleingarten darf der Erste Hilfe Kasten nicht fehlen. Er sollte folgendes enthalten:**

* 6 Wundkompressen, 2 Brandwundentücher
* 8 Wundschnellverbände, 1 Rolle Heftpflaster
* 4 Venylhandschuhe, 1 Erste-Hilfe-Schere
* 5 Mullbinden, 2 Dreiecktücher, 1 Verbandtuch
* 4 Verbandpäckchen, 1 Rettungsdecke
* eine Anleitung zur Ersten Hilfe
* Zusätzlich sollten ein Wunddesinfektionsmittel, schmerzstillendes Gel für leichte Verbrennungen und ein heilungsförderndes Mittel wie Panthenol vorhanden sein. Eine Beratung bekommt man in jeder Apotheke.

Im Interesse der eigenen Gesundheit lässt man vom Hausarzt regelmäßig seinen Impfstatus überprüfen!

Stellvertretend sei hier die wichtige Impfung gegen Wundstarrkrampf (Tetanusimpfung) genannt.

**Kleingarten und Allergien**

* Im Kleingarten haben wir vermutlich weniger mit Verletzungen als mit Allergien zu tun.
* Ein Garten ohne Allergiepotential bleibt ein Wunschtraum. Man sollte im Kleingarten wie auch in anderen Bereichen allergiefördernden Substanzen aus dem Wege gehen. Einen Gewöhnungseffekt gibt es leider nicht.
* Schon beim Pflanzenkauf muss man auf deren Allergiepotential achten. So hat es auch manche Zierpflanze in sich: Genannt seien hier stellvertretend Lebensbaum, Wolfsmilch, Liguster und Kirschlorbeer.
* Aber auch mit Saatmischungen oder über das Vogelfutter siedeln sich etwa hoch allergener Beifuß oder Ambrosia im Garten an.
* Trotzdem können auch für den Allergiker die Vorteile eines Gartens überwiegen.
* Denken wir nur an besonders gut verträgliches Obst und Gemüse.
* Früher lieferten z.B. die Äpfel die für die gesunde Verdauung erforderlichen Polyphenole mit. Diese wurden aus Vermarktungsgründe herausgezüchtet, weil die Schnittstellen braun wurden. Modernere Obstsorten haben dadurch ein höheres Unverträglichkeitspotential.
* Wie beim Obst sollte man sich auch im Gemüsegarte auf alte Sorten besinnen, da sie in der Regel besser bekömmlich sind.