

# Stürze vermeiden

Sicher auf Schritt und Tritt



# Stürzen Sie nicht ins Unglück

Ein unachtsamer Moment genügt, und schon wird aus einem kleinen Stolperer ein Sturz. Der Sturz ist der häufigste Unfallhergang zu Hause, im Garten und im Freizeitbereich. Jährlich verletzen sich rund 280 000 Personen durch Stürze auf gleicher Ebene, auf einer Treppe oder aus der Höhe. Fast 1700 Menschen sterben jährlich an den Folgen eines Sturzes. Gerade bei älteren Erwachsenen wiegen die Folgen von Sturzunfällen besonders schwer.

Verschiedene Ursachen können zu einem Sturz führen:

- Beeinträchtigungen durch Alkohol oder Medikamente
- Eingeschränktes Sehvermögen
- Abnahme von Kraft und Gleichgewicht
- Krankheitsbedingte Beeinträchtigungen wie Schwäche, Schwindel oder Schmerzen
- Ungeeignete Schuhe im Haus und draussen, insbesondere bei schlechten Witterungsverhältnissen
- Mangelhafte Infrastruktur wie z. B. schlecht erkennbare Stufen, Unregelmässigkeiten im Treppenverlauf, fehlende Handläufe, rutschige Bodenbeläge, zu niedrige Geländer oder schlechte Beleuchtung
- Herumliegende Hindernisse als Stolperfallen im und ums Haus wie z. B. Kabel oder lose Teppiche
- Eigenes Risikoverhalten

Besonders häufig ereignen sich Stürze zu Hause. Durch angepasstes Verhalten, Training von Kraft und Gleichgewicht, Verbesserung der privaten Infrastruktur und Verwendung sicherer Produkte kann jeder sein persönliches Sturzrisiko senken. Die bfu begleitet Sie mit nützlichen Tipps sicher auf Schritt und Tritt.



Auf einer Leiter eine Lampe montieren, die Treppe hoch- und runtergehen, Einkäufe erledigen: Ganz selbstverständlich führen wir diese Tätigkeiten aus. Dank Training und dem Beseitigen von Stolperfallen und Absturzgefahren können Stürze vermieden werden.

# Der Alltag im Gleichgewicht

Kraft und Gleichgewicht sind eminent wichtig für einen sicheren Tritt und das Vorbeugen von Stürzen. Ein regelmässiges Training ist in jedem Alter sinnvoll. Deshalb haben wir für Sie wirksame Übungen zusammengestellt.

Machen Sie die Übungen zuerst auf stabilem Grund. Erst wenn Sie sie dort sicher und korrekt ausführen können, verwenden Sie eine bfu-Balance-Disc. Haben Sie keine Balance-Disc zur Hand? Dann nehmen Sie stattdessen eine Gymnastikmatte, offen oder zusammengerollt, ein zusammengerolltes Handtuch oder machen Sie die Übung barfuss auf weichem Rasen. Auf einer instabilen Unterlage sind die Übungen anspruchsvoller und effektiver.

**Beinkraft** benötigen Sie zum Lasten tragen, Treppensteigen oder um sich aufzufangen, wenn Sie stolpern. Gesunde und starke Beine tragen uns durchs Leben.

Dank den **Gleichgewichtsübungen** können Sie Ihren Körper besser stabilisieren. Das hilft Ihnen beispielsweise beim Gehen auf unebenen Wegen (wie über Wurzeln im Wald, beim Wandern usw.) oder beim Herunterholen von schweren Gegenständen aus der Höhe.



Trainieren Sie mindestens 3 × 30 Minuten pro Woche Kraft und Gleichgewicht.

# Starker Oberschenkel – Übung Kraft

## Basisübung (ohne Discs)

Stehen Sie hüftbreit und parallel. Machen Sie einen Schritt rückwärts in einen grossen Ausfallschritt. Das Gewicht ist gleichmässig auf beide Beine verteilt.

Beugen Sie beide Knie bis max. 90° und strecken Sie danach die Beine wieder bis zur Ausgangsstellung. Der Rumpf bleibt dabei stabil und der Oberkörper aufrecht.

## Mittel

Machen Sie die Übung auf einer Disc unter dem vorderen Fuss.

## Schwer

Machen Sie die Übung mit je einer Disc unter dem hinteren und vorderen Fuss.

## Trainingsgestaltung

- Machen Sie drei Serien à 8–12 Wiederholungen.
- Gönnen Sie den Muskeln zwischen den Serien 30 Sekunden Pause.
- Steigern Sie zuerst die Anzahl Wiederholungen und erst dann den Schwierigkeitsgrad der Übung.
- Achten Sie immer auf korrekte Übungsausführung.



# Einbeinstand – Übung statisches Gleichgewicht

## Basisübung (ohne Discs)

Stehen Sie hüftbreit und parallel. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur während der Übung gut an. Bewegen Sie ein Bein möglichst weit nach hinten und gehen Sie mit dem Standbein leicht in die Knie. Der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne. Danach schwingen Sie, ohne abzustellen, dasselbe Bein nach vorne und biegen dabei das Knie bis zu einem 90°-Winkel und richten den Oberkörper wieder auf.



## Mittel

Stehen Sie hüftbreit und parallel auf die Discs. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur gut an und verlagern Sie das Gewicht auf eine Disc. Heben Sie den anderen Fuss von der Disc ab – so lange wie möglich – und stellen ihn dann wieder ab.

## Schwer

Stehen Sie hüftbreit und parallel auf die Discs. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur gut an. Führen Sie die Übung nun analog der Basisübung aus.



## Trainingsgestaltung

- Machen Sie die Übung 4-mal 20 Sekunden lang.
- Pausieren Sie 30 Sekunden vor der nächsten Übungsserie.
- Achten Sie immer auf korrekte Übungsausführung.

# Schrittfolgen – Übung dynamisches Gleichgewicht

## Basisübung

Legen Sie zwei Discs hüftbreit vor sich hin. Machen Sie mit rechts einen Schritt auf die rechte Disc, dann mit links einen Schritt auf die linke Disc. Machen Sie dann zwei Schritte nach vorne, bevor Sie wieder rückwärts auf die Discs und danach rückwärts an Ihren Ausgangsort zurückkehren. Vorsicht: Rückwärtsgehen erfordert eine gute Koordination – üben Sie die Schrittfolge zu Beginn ohne Discs.



## Schwerer

Legen Sie zwei Discs auf einer Linie vor sich hin. Gehen Sie zuerst auf dieser fiktiven Linie zwei Schritte am Boden, dann zwei Schritte über die Discs und wiederum zwei Schritte am Boden. Gehen Sie denselben «Weg» rückwärts.

## Trainingsgestaltung

- Machen Sie die Übung 4-mal 20–60 Sekunden lang.
- Pausieren Sie 30 Sekunden vor der nächsten Übungsserie.
- Achten Sie immer auf korrekte Übungsausführung.

Weitere Übungen finden Sie auf [www.uebungsanleitungen.bfu.ch](http://www.uebungsanleitungen.bfu.ch) und auf [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch). Die Balance-Discs bestellen Sie auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).



# Stürze auf gleicher Ebene

Zwei Drittel der Sturzunfälle geschehen auf gleicher Ebene – meist dann, wenn man es nicht erwartet. Man stolpert über die eigenen Füsse oder ein herumliegendes Kabel oder rutscht auf nassem Boden aus. Risikofaktoren sind ungeeignete Schuhe, lose Teppiche auf glatten Böden sowie rutschige, schadhafte oder verschmutzte Bodenbeläge.

## Senken Sie das Risiko für Gross und Klein

### Einfache Tipps

- Räumen Sie alle Stolperfallen zur Seite. Führen Sie Kabel entlang der Wände und fixieren Sie Teppiche.
- Achten Sie auf saubere Bodenbeläge, beseitigen Sie verschüttete Flüssigkeiten sofort.

### Rüsten Sie auf

- Verwenden Sie in der Badewanne und in der Dusche Gleitschutzstreifen. Alternde, lose Badematten können gefährlich rutschig werden.
- Tragen Sie draussen bei Nässe, Schnee und Glatteis gut passende, stabile Schuhe mit einem griffigen Profil oder zusätzlichem Gleitschutz.
- Rüsten Sie Hauseingänge mit einer flächenbündigen Schmutzschleuse (Fussmatte) aus.

### Lassen Sie den Profi ran

- Entscheiden Sie sich für gleitfeste Bodenbeläge, insbesondere in Bad und Küche.
- Installieren Sie in der Dusche und in der Badewanne Haltegriffe und falls nötig Spezialsitze.
- Überprüfen Sie regelmässig Ihr Sehvermögen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt den Einfluss von Medikamenten auf Ihr Sturzrisiko sowie den allfälligen Bedarf einer Vitamin-D-Supplementation.
- Benützen Sie gut angepasste Gehhilfen zur Unterstützung beim Gehen.



# Stürze auf Treppen und Stufen

Rund jeder fünfte Sturzunfall geschieht auf einer Treppe. Manchmal genügt eine Unachtsamkeit und ein Fehltritt; ein Ausrutschen oder Stolpern führt zu einem Sturz. Schlecht erkennbare Stufenvorderkanten, eine ungenügende Beleuchtung oder abgestellte Gegenstände auf der Treppe begünstigen solche Unfälle. Besonders gross ist die Sturzgefahr dort, wo bei Treppen Geländer oder Handläufe fehlen oder diese nicht benützt werden.

## Senken Sie das Risiko für Gross und Klein

### Einfache Tipps

- Entfernen Sie Stolperfallen auf Treppen: Benützen Sie die Treppe nicht als Abstellfläche.
- Sichern Sie Öffnungen in Geländern, damit Kinder nicht hindurchschlüpfen können.

### Rüsten Sie auf

- Verbessern Sie die Sichtbarkeit von schlecht wahrnehmbaren Treppenstufen durch das Anbringen von kontrastreichen Streifen an den Stufenvorderkanten. Verwenden Sie auf Keller- und Estrichtreppen möglichst Streifen mit fluoreszierender Farbe.

- Sichern Sie Treppenstufen mit Gleitschutzstreifen oder einem rutschhemmenden Belag.
- Verzichten Sie auf Lauflernhilfen für Kinder und installieren Sie Treppenschutzgitter.

### Lassen Sie den Profi ran

- Lassen Sie beschädigte Treppenbeläge sofort reparieren.
- Beleuchten Sie Treppen hell, aber blendfrei, und stellen Sie Zeitschaltuhren so ein, dass das Licht ausreichend lange brennt.
- Sichere Treppengeländer weisen eine Höhe von mindestens 90cm auf und sind für Kinder schwer bekletterbar.
- Versehen Sie Treppen mit beidseitigen Handläufen.

# Stürze aus der Höhe

Bei rund einem Fünftel aller Sturzunfälle stürzt eine Person aus der Höhe. Die Folgen sind oft gravierend: Jede dritte Person verletzt sich dabei schwer. Ursachen dafür sind ungenügende Absturzsicherungen oder ungeeignete Aufstiegshilfen wie Stühle oder Bücherstapel, die aus Bequemlichkeit verwendet werden.

## Senken Sie das Risiko für Gross und Klein

### Einfache Tipps

- Achten Sie darauf, dass keine Aufstiegshilfen vor Fensterbrüstungen und Balkongeländern stehen, damit Kinder nicht hochklettern können.
- Trinken Sie keinen Alkohol vor oder während anspruchsvollen Tätigkeiten wie Werken, Gartenarbeit oder Reinigen.
- Steigen Sie von der Leiter, um diese zu verschieben.

### Rüsten Sie auf

- Verwenden Sie sichere Produkte (z. B. Kinderhochstuhl mit Sicherheitsgurten, Kinderbetten sowie Etagen- und Hochbetten mit Absturzsicherung).
- Anstelleiter: Eine Anstelleiter sollte in einem Winkel von etwa 70° angestellt und fixiert werden.

- Haushaltleiter: Eine gute Haushaltsleiter sollte mit breiten Tritten (statt Sprossen), rutschfestem Belag, soliden Gummifüssen und einem Haltebügel auf dem obersten Tritt, der mindestens bis zum Knie reicht, versehen sein.
- Bockleiter: Öffnen Sie die beiden Leiterteile der Bockleiter bis zum Spreizanschlag. Verwenden Sie eine Bockleiter nicht als Anstelleiter.

### Lassen Sie den Profi ran

- Bringen Sie vor Fenstern und Balkontüren kindersichere Sperrvorrichtungen an.
- Geländer und Brüstungen sollten eine Minimalhöhe von 1 m aufweisen.

# Kinder und Senioren

Ältere Menschen und kleine Kinder sind besonders stark von den Folgen von Sturzunfällen betroffen. Während bei älteren Menschen fast jede Art von Sturz schwerwiegende Folgen haben kann, sind bei Kindern vor allem Stürze aus der Höhe folgenschwer.

## Stürze im Alter

Ältere Menschen stürzen häufiger. Lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität, Verlust der Autonomie und nicht zuletzt über 1500 Todesfälle jährlich sind die Folgen. Tipps zur Sturzprävention älterer Erwachsener finden Sie in der bfu-Broschüre «Selbstständig bis ins hohe Alter».

## Kinder

Bei kleinen Kindern führen Stürze oft zu Kopfverletzungen, da der Kopf des Kleinkindes im Vergleich zum Rest des Körpers sehr schwer ist.



Wollen Sie mehr wissen? Abonnieren Sie die bfu-Kinderpost auf [www.kinderpost.bfu.ch](http://www.kinderpost.bfu.ch) und erhalten Sie kostenlos alle sechs Monate Tipps zur Unfallprävention, entsprechend dem Alter Ihres Kindes.

## Die 3 wichtigsten Tipps



- Entfernen Sie Stolperfallen, bringen Sie in Badewanne und Dusche Gleitschutzstreifen an und versehen Sie Treppen mit Handläufen.
- Verzichten Sie auf Alkohol beim Verrichten anspruchsvoller Tätigkeiten.
- Trainieren Sie regelmässig Kraft und Gleichgewicht.

# Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 2.003 Treppen (Fachbroschüre)
- 2.007 Geländer und Brüstungen (Fachbroschüre)
- 3.026 Checkliste sicherer Haushalt
- 3.143 Sicher stehen – sicher gehen
- 3.159 Selbstständig bis ins hohe Alter
- 3.175 Kräftig ins Alter
- 3.176 Die Gehhilfe als Gehilfe

**Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).**

**Über sichere Produkte informieren Sie sich auf [www.produkte.bfu.ch](http://www.produkte.bfu.ch).**

© bfu 2018. Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier.