

Bern, 10. März 2026

Medienmitteilung

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	bfu.ch/medien

127 000 Verletzte durch Stürze zu Hause

Online-Checkliste zeigt Gefahren auf

Jeder achte Nichtberufsunfall in der Schweiz ist ein Sturz zu Hause. Herumliegende Gegenstände, schlechte Beleuchtung oder rutschige Böden erhöhen das Sturzrisiko. Viele dieser Unfälle liessen sich durch einfache Massnahmen vermeiden. Die BFU hat deshalb zusammen mit Fachverbänden eine Online-Checkliste entwickelt. Diese zeigt von Raum zu Raum Gefahren auf und gibt Tipps für mehr Sicherheit.

Stürze sind der mit Abstand häufigste Unfallhergang in der Schweiz. Jeder achte Nichtberufsunfall ist auf einen Sturz daheim zurückzuführen. Dadurch verletzen sich jedes Jahr 127 000 Personen. Diese Stürze verursachen teilweise schwere Verletzungen mit langwierigen Heilungsprozessen. Die Opfer verlieren mindestens einen Teil ihrer Selbständigkeit, und Erwerbstätige fallen bei der Arbeit aus. Unter dem Strich resultieren enorme materielle Kosten.

Gefahren erkennen – Risiken reduzieren

Gerade zu Hause lassen sich viele Stürze vermeiden. Stolperfallen, schlechte Beleuchtung, fehlende Handläufe bei Treppen sowie rutschige Böden und Badewannen – überall können Gefahren lauern, die das Sturzrisiko erhöhen. Diese gilt es konsequent zu entschärfen. Doch dazu müssen sie erkannt werden.

Die BFU hat deshalb zusammen mit den Fachverbänden Physioswiss, Rheumaliga Schweiz, Spitex Schweiz, Pro Senectute und dem Ergotherapie-Verband Schweiz eine Online-Checkliste entwickelt. Damit lassen sich Wohnungen und Einfamilienhäuser mit all ihren Zimmern, Treppen und den Zugängen überprüfen. Die Checkliste führt von Raum zu Raum, zeigt durch gezielte Fragen mögliche Gefahren auf und gibt direkt Empfehlungen. So weist sie z. B. darauf hin, in der Dusche Antirutsch-Streifen oder im Eingangsbereich unter dem Teppich einen Gleitschutz anzubringen.

Entwickelt für Fachpersonen, hilfreich für alle

Die Online-Checkliste wurde für Gesundheitsfachpersonen wie Spitex-Mitarbeitende entwickelt. Dank der intuitiven Bedienung können aber alle mit einem Laptop oder Smartphone Wohnräume auf mögliche Sturzgefahren überprüfen. Fachpersonen helfen, Empfehlungen und Massnahmen richtig umzusetzen. Zudem ermöglicht das Tool den Profis, die Wohnungen und Häuser älterer Menschen viel einfacher zu überprüfen als mit den bisherigen, analogen Mitteln. Damit das Sturzrisiko noch effizienter sinkt.

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.

Sicher gehen dank sturzpräventivem Training

Neben baulichen Massnahmen schützt auch Training vor Stürzen, denn mit den Jahren nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit ab. Auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch) zeigt die BFU mit den genannten Fachorganisationen, wie einfach sturzpräventives Training sein kann.