



## Wie sicher wohnen Sie? Zuhause prüfen und Stürze verhindern

Zu Hause passieren jedes Jahr 127 000 Unfälle. Fast die Hälfte davon sind Stürze. Es lohnt sich also, die eigenen vier Wände unter die Lupe zu nehmen und für Sicherheit zu sorgen. Bereits einfache Massnahmen reduzieren das Sturzrisiko.

Der vielleicht offensichtlichste Tipp: Stolperfallen beseitigen. Das heisst, lose Kabel, herumliegende Schuhe, Spielsachen und andere Gegenstände wegräumen.

Das gilt auch für Treppen. Denn gerade hier kann ein Stolperer besonders schmerzhaft enden. Altpapierstapel und dergleichen haben auf Treppen also nichts verloren. Als Abstellfläche eignen sich entsprechende Möbel deutlich besser.

Übrigens: Auch Teppiche können Stolperfallen sein und rutschen leicht weg. Deshalb immer Gleitschutzmatten verwenden. Die gibt es z. B. in Baumärkten.

Bleiben wir am Boden und kommen zum nächsten Tipp: Antirutsch-Streifen an den Vorderkanten von Treppenstufen anbringen. Sie geben Halt und machen die Stufen besser sichtbar.

Antirutsch-Streifen gibt es auch für Duschen und Badewannen. Für flächendeckenden Schutz gibt es Antirutsch-Beschichtungen.

### Die wichtigsten Tipps

- Stolperfallen beseitigen
- Zuhause gut **ausleuchten**
- Treppe nicht als **Abstellfläche** nutzen
- **Antirutsch-Streifen** nutzen: in Badewanne, Dusche und bei Treppenstufen
- **Gleitschutz** bei Teppichen anbringen

Und schliesslich: Eine gut ausgeleuchtete Wohnung erhöht die Sicherheit. In einem gut ausgeleuchteten Zuhause nehmen wir Sturzgefahren besser wahr – und können darauf reagieren. Deshalb in Lampen hellere Leuchtmittel einsetzen. Das ist gerade auch bei Treppen sehr wichtig. Aber Vorsicht: Die Lampen dürfen nicht blenden.

Auf [bfu.ch/zuhause-sturzsicher-einrichten](https://bfu.ch/zuhause-sturzsicher-einrichten) finden Sie noch mehr Sicherheitstipps, mit denen Sie Stürze zu Hause verhindern können.

