

Wie sicher wohnen Sie?

Zuhause prüfen und Stürze verhindern

Daheim passieren jedes Jahr über 126 000 Sturzunfälle. Gerade im Alter steigt das Sturzrisiko. Aber auch bei jüngeren Menschen ist ein Stolperer schnell passiert. Mit den Tipps und der Checkliste der BFU machen Sie Ihr Zuhause sicher.

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

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.

Eine gut ausgeleuchtete Wohnung erhöht ebenfalls die Sicherheit. Deshalb in Lampen hellere Leuchtmittel einsetzen. In einem gut ausgeleuchteten Zuhause nehmen wir Sturzgefahren besser wahr – und können darauf reagieren. Aber Vorsicht: Die Lampen dürfen nicht blenden.

Die wichtigsten Tipps

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

Und schliesslich: Treppen nicht als Abstellfläche nutzen. Denn gerade dort kann ein Sturz besonders schmerzhafte Konsequenzen haben.

Sie wollen noch mehr Sicherheit bei sich zu Hause? Auf **bfu.ch/zuhause-sturzsicher-einrichten** finden Sie weitere Sicherheitstipps und eine detaillierte, **digitale Checkliste**, mit der Sie Ihr Daheim auf Herz und Nieren prüfen können.

bfu
bpa
upi

Beratungsstelle für Unfallverhütung

Sicherheitstipp «Sicher wohnen»
Dezember 2026