



Stürze vermeiden

Sicher auf Schritt und Tritt

Auf einer Leiter eine Lampe montieren, Treppen steigen, Fenster putzen: Ganz selbstverständlich führen wir diese Tätigkeiten aus. Dank Training und dem Beseitigen von Stolperfallen und Absturzgefahren können dabei Stürze vermieden werden.



Stürze haben viele Gründe

Ein unachtsamer Moment genügt, und schon wird aus einem kleinen Stolperer ein Sturz – übrigens der häufigste Unfall zu Hause, im Garten und im Freizeitbereich.

Jährlich verletzen sich über 280 000 Personen durch Stürze auf gleicher Ebene, auf einer Treppe oder aus der Höhe. Fast 1700 Menschen sterben jedes Jahr 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 schlecht erkennbare Stufen, Unregelmässigkeiten im Treppenverlauf, fehlende Handläufe, rutschige Bodenbeläge, zu niedrige Geländer oder schlechte Beleuchtung
- Herumliegende Hindernisse als Stolperfallen, zum Beispiel Kabel oder lose Teppiche
- Eigenes Risikoverhalten

Besonders häufig ereignen sich Stürze zu Hause. Durch angepasstes Verhalten, Training von Kraft und Gleichgewicht, Verbesserung der privaten Wohnumgebung und Verwendung sicherer Produkte können alle ihr persönliches Sturzrisiko senken. Die BFU begleitet Sie mit nützlichen Tipps sicher auf Schritt und Tritt.

Alltag im Gleichgewicht

Kraft und Gleichgewicht sind ausgesprochen 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.

Die Übungen sind zuerst auf stabilem Untergrund auszuführen. Erst wenn sie dort sicher und korrekt ausgeführt werden können, eine BFU-Balance-Disc verwenden. 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 beispielsweise beim Gehen auf unebenen Wegen (wie über Wurzeln im Wald, beim Wandern usw.) oder beim Herunterholen von schweren Gegenständen aus der Höhe.

**Mindestens 3 × 30 Minuten
pro Woche Kraft und
Gleichgewicht trainieren.**

Starker Oberschenkel

Übung Kraft

Basisübung (ohne Discs)

Hüftbreit und parallel stehen. Einen Schritt rückwärts in einen grossen Ausfallschritt machen. Das Gewicht ist gleichmässig auf beide Beine verteilt. Knie bis max. 90° beugen und danach die Beine wieder bis zur Ausgangsstellung strecken. Der Rumpf bleibt dabei stabil und der Oberkörper aufrecht.

Mittel

Die Übung auf einer Disc unter dem vorderen Fuss machen

Schwierig

Die Übung mit je einer Disc unter dem hinteren und vorderen Fuss machen

Trainingsgestaltung

- Drei Serien à 8–12 Wiederholungen machen
- Den Muskeln zwischen den Serien 30 Sekunden Pause gönnen
- Zuerst die Anzahl Wiederholungen und erst dann den Schwierigkeitsgrad der Übung steigern
- Immer auf korrekte Übungsausführung achten



Auf einem Bein

Übung statisches Gleichgewicht

Basisübung (ohne Discs)

Hüftbreit und parallel stehen. Die Rumpfmuskulatur während der Übung gut anspannen. Ein Bein möglichst weit nach hinten bewegen und mit dem Standbein leicht in die Knie gehen. Der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne. Danach ohne abzustellen dasselbe Bein nach vorne schwingen und dabei das Knie bis zu einem 90°-Winkel biegen und den Oberkörper wieder aufrichten.

Mittel

Hüftbreit und parallel auf die Discs stehen. Die Rumpfmuskulatur gut anspannen und das Gewicht auf eine Disc verlagern. Den anderen Fuss von der Disc abheben – so lange wie möglich – und ihn dann wieder abstellen.

Schwierig

Hüftbreit und parallel auf die Discs stehen. Die Rumpfmuskulatur gut anspannen. Die Übung nun analog der Basisübung ausführen.

Trainingsgestaltung

- Die Übung 4-mal 20 Sekunden lang ausführen
- 30 Sekunden vor der nächsten Übungsserie pausieren
- Immer auf korrekte Übungsausführung achten



Schrittfolgen

Übung dynamisches Gleichgewicht

Basisübung

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

Schwieriger

Zwei Discs auf einer Linie vor sich hinlegen. Zuerst auf dieser fiktiven Linie zwei Schritte am Boden gehen, dann zwei Schritte über die Discs und wiederum zwei Schritte am Boden. Denselben «Weg» rückwärts gehen.

Trainingsgestaltung

- Die Übung 4-mal 20–60 Sekunden lang machen
- 30 Sekunden vor der nächsten Übungsserie pausieren
- Immer auf korrekte Übungsausführung achten

Weitere Übungen und Balance-Discs bestellen auf bfu.ch/training und auf sichergehen.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.



Das Risiko für Gross und Klein senken

Einfache Tipps

- Alle Stolperfallen entfernen.
- Kabel entlang der Wände führen.
- Teppiche fixieren.
- Auf saubere Bodenbeläge achten, verschüttete Flüssigkeiten sofort beseitigen.

Zum Selbermachen

- In der Badewanne und in der Dusche Gleitschutzstreifen anbringen. Alternode, lose Badematten können gefährlich rutschig werden.
- Draussen bei Nässe, Schnee und Glatteis gut passende, stabile Schuhe mit griffigem Profil oder zusätzlichem Gleitschutz tragen.
- Hauseingänge mit einer flächenbündigen Schmutzschleuse (Fussmatte) ausstatten.

Den Profi ranlassen

- Sich für gleitfeste Bodenbeläge entscheiden, insbesondere in Bad und Küche.
- In der Dusche und in der Badewanne Haltegriffe und falls nötig Spezialsitze installieren.
- Regelmässig das Sehvermögen überprüfen.
- Mit der Ärztin oder dem Arzt den Einfluss von Medikamenten auf Ihr Sturzrisiko sowie den allfälligen Bedarf einer Vitamin-D-Supplementation besprechen.
- Wenn Sie Unterstützung beim Gehen benötigen: gut angepasste Gehhilfen benutzen.

Stürze auf Treppen und Stufen

Rund jeder fünfte Sturzunfall passiert 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.

Das Risiko für Gross und Klein senken

Einfache Tipps

- Stolperfallen auf Treppen entfernen und die Treppe nicht als Abstellfläche benutzen.
- Öffnungen in Geländern sichern, damit Kinder nicht hindurchschlüpfen können.



Zum Selbermachen

- Schlecht wahrnehmbare Treppenstufen durch das Anbringen von kontrastreichen Streifen an den Stufenvorderkanten sichtbar machen. Auf Keller- und Estrichtreppen möglichst Streifen mit fluoreszierender Farbe verwenden.
- Treppenstufen mit Gleitschutzstreifen oder einem rutschhemmenden Belag versehen.
- Für Kinder Treppenschutzgitter installieren.

Den Profi ranlassen

- Treppen mit beidseitigen Handläufen versehen.
- Beschädigte Treppenbeläge sofort reparieren.
- Treppen hell, aber blendfrei beleuchten und Zeitschaltuhren so einstellen, dass das Licht lang genug brennt.
- Sichere Treppengeländer weisen eine Höhe von mindestens 90 cm auf und sind für Kinder schwer bekletterbar.

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 Stühle und andere Gegenstände, die aus Bequemlichkeit anstelle einer sicheren Leiter verwendet werden.

Das Risiko für Gross und Klein senken

Einfache Tipps

- Vor Fensterbrüstungen und Balkongeländern nichts hinstellen, das von Kindern beklettert werden kann.
- Vor oder während anspruchsvollen Tätigkeiten wie Werken, Gartenarbeit oder Reinigen keinen Alkohol trinken.
- Eine standsichere Leiter verwenden. Von der Leiter steigen, um diese zu verschieben.



Zum Selbermachen

- Sichere Produkte verwenden (z. B. Kinderhochstuhl mit Sicherheitsgurten, Kinderbetten sowie Etagen- und Hochbetten mit Absturzsicherung).
- Anstellleitern in einem Winkel von etwa 70° anstellen und fixieren.
- Haushaltsleitern sollten mit breiten Tritten (statt Sprossen), rutschfestem Belag, soliden Gummifüssen und einem Haltebügel auf dem obersten Tritt, der mindestens bis zum Knie reicht, versehen sein.
- Die beiden Leiterteile einer Bockleiter immer bis zum Spreizanschlag öffnen. Bockleiter nicht als Anstellleiter verwenden.

Den Profi ranlassen

- An Fenstern und Balkontüren kindersichere Sperrvorrichtungen anbringen.
- Geländer und Brüstungen sollten eine Minimalhöhe von 1 m aufweisen.

Kinder und ältere Erwachsene

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 1600 Todesfälle jährlich sind die Folgen.

Tipps zur Sturzprävention für ältere Erwachsene finden Sie in der BFU-Broschüre «Selbstständig bis ins hohe Alter» und auf bfu.ch/stuerze.

Kinder

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

Wollen Sie mehr wissen? OUUPS!, die neue BFU-Kinderpost, auf bfu.ch/ouups abonnieren und Sie erhalten kostenlos alle sechs Monate Tipps zur Unfallprävention, entsprechend dem Alter Ihres Kindes.

Die wichtigsten Tipps

- **Stolperfallen entfernen, in Badewanne und Dusche Gleitschutzstreifen anbringen und Treppen mit Handläufen versehen**
- **Beim Verrichten von anspruchsvollen Tätigkeiten auf Alkohol verzichten**
- **Regelmässig Kraft und Gleichgewicht trainieren**

Weitere Broschüren und Publikationen können Sie kostenlos beziehen oder auf unserer Website herunterladen:

bfu.ch

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.