

## Sturzgefahr im Herbst

**Im Herbst sorgt nasses Laub auf Straßen und Wegen für eine erhöhte Sturzgefahr, in den späteren Herbstwochen kommen oft Reif und Bodenfrost hinzu.** Dunkelheit, Nässe und Glätte, feuchtes Laub, Matsch und glatter Untergrund sind weitere Zutaten für eine unfreiwillige Rutschpartie mit schmerzlichem Ausgang.

### Die richtigen Schuhe

Wenn zu Eile, Hast oder mangelnder Konzentration bei schlechter Witterung auch noch ungeeignetes Schuhwerk kommt, ist ein Sturz fast vorprogrammiert.

Beim Schuhkauf sollte nicht nur die Optik entscheiden. Beispiele für ungeeignetes Schuhwerk sind hochhackige Schuhe, Slipper oder offene Hausschlappen, die auch dann getragen werden, wenn nur der Müll hinausgebracht werden muss.

Offene Schuhe ohne nennenswerte Profilsohle begünstigen Stürze und sollten selbst für kurze Wege gegen festes Schuhwerk getauscht werden.

Die Schuhe sollten einen Schaft haben, der über den Fußknöchel reicht, damit das Fußgelenk mehr Halt bekommt. Bei der Sohle sind das Profil und das Material wichtig. Die Sohle sollte nicht zu weich sein und ein grobes Profil haben, um auch bei rutschigen Verhältnissen sicheren Halt zu geben.

### Licht an!

Beleuchtung sorgt im Garten für Sicherheit, insbesondere auf viel begangenen Wegen (Mülleimer, Briefkasten, Garage).

- In der Morgen- und Abenddämmerung ist Licht unverzichtbar für sicheres Gehen. Das gilt auch für Terrassen und Kellerabgänge.
- Ein Bewegungsmelder leistet für Wege, die nicht permanent beleuchtet sein sollen, gute Dienste und spart eine Menge Energie.
- Die Treppenbeleuchtung sollte immer mindestens die erste und die letzte Stufe markieren.
- Gartenweglampen sollten dicht am Weg stehen, sich in maximal einem Meter Höhe befinden und nach unten leuchten, damit blendendes Licht nicht zur zusätzlichen Sturzgefahr wird. Wenn die Lichtkegel aneinandergereichter Lampen sich überlappen, werden unbeleuchtete Stellen vermieden.
- Zur idealen Positionierung gehört auch, die Lampen so aufzustellen, dass Schattenwurf durch Bäume und Sträucher verhindert wird.

### Sich Zeit lassen

Nehmen Sie sich Zeit für Erledigungen und den Gang nach draußen. In den dunklen Monaten ist mehr Konzentration gefragt, um sich sicher auf rutschigen und nassen Böden zu bewegen. Und ein Sturz kostet Sie meist mehr Zeit und Nerven als etwas mehr Ruhe und Gelassenheit bei jeder Handlung.