Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

GDV Gesamtverband der Versicherer

Tipps zur Sturzprävention im Alltag

Stürze im Alter verhindern

Wie Sie sich selbst und Ihre Angehörigen vor Sturzunfällen schützen

Liebe Leserin und lieber Leser,

das ist mal eine gute Nachricht: Immer mehr ältere Menschen können selbstbestimmt zuhause leben und ihren Alltag aktiv gestalten. Medizinischer Fortschritt, barrierearme Wohnkonzepte sowie altersgerechte Serviceangebote fördern die Eigenständigkeit von Seniorinnen und Senioren. Allerdings: Diese positive Entwicklung erfordert ein stärkeres Bewusstsein für Stürze. Sie zählen zu den größten Gesundheitsgefahren im Alter.

Menschen über 65 Jahre sind nicht nur besonders sturzgefährdet, sie verletzen sich auch schwerer als jüngere. Nach einem Knochenbruch oder einem längeren Krankenhausaufenthalt kommen sie häufig nur schwer wieder auf die Beine oder trauen sich kaum noch aus dem Haus, weil sie einen erneuten Sturz befürchten. Doch Stürze mit all ihren gesundheitlichen, psychischen und sozialen Auswirkungen sind vermeidbar!

Diese Broschüre zeigt, wo im Alltag die Sturzgefahren lauern. Sie enthält Hinweise für eine sichere Wohnraumgestaltung sowie Tipps für eine mobile, gesunde Lebensweise.

Die folgenden Seiten sollen ältere Menschen und ihre Angehörigen, aber auch Mitarbeitende in medizinischen, rehabilitativen und sozialen Einrichtungen bei der Sturzprävention und in der Beratung unterstützen. Denn: Sturzrisiken und die aus Stürzen resultierenden Einschränkungen lassen sich minimieren. Ein sicherer und unbeschwerter Lebensabend ist möglich.

Wir wünschen Ihnen eine gute, unfallfreie Zeit.

Elmar Lederer
Vorsitzender des Vorstandes
Aktion Das sichere Haus (DSH)

Anja Käfer-Rohrbach
Stellv. Hauptgeschäftsführerin
Gesamtverband der Deutschen
Versicherungswirtschaft (GDV)

Inhalt

STURZPRÄVENTION: RISIKEN ERKENNEN UND VERMEIDEN 4

Erhöhte Sturzgefahr im Alter 4

Beste Motivation für die Sturzprävention: Mehr Lebensqualität ... 6

Persönliche Risikofaktoren 8

Räumliche Risikofaktoren 13

STÜRZE VERHINDERN 14

Sicheres Wohnumfeld schaffen 14

Sicher zuhause und unterwegs:
Alltags- und Mobilitätshilfen 26

Intelligente Alarmsysteme geben Sicherheit 33

FIT UND MOBIL BIS INS HOHE ALTER 36

Fitness verringert das Sturzrisiko 36

Gesunde Ernährung 39

Sturzprävention verbessert die Lebensqualität 40

Impressum

Herausgeber:

Aktion Das sichere Haus
Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V.
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Internet: www.das-sichere-haus.de

Gesamtverband der Versicherer e. V. (GDV)
Wilhelmstr. 43/43 G, 10117 Berlin
Internet: www.gdv.de
Projektleitung: Dr. Susanne Woelk
Konzeption: Carolin Grehl
Texte: Liam Erpenbach, Carolin Grehl
Redaktionsassistenz: Siv-Carola Bruns

Fotos und Abbildungen: ©shutterstock.com/Harbucks (Titel)/StoryTime Studio (11)/NavinTar (14)/Kinga (20)/ShotPrime Studio (22)/LSP EM (30)/Krakenimages.com (34)/PeopleImages (36)/Kzenon (37)/Studio Romantic (38); ©stock.adobe.com/Design_Store (4)olga_demina (8)/SERHII (13)/Daisy Daisy (18)/Vadym (26); ©freepik.com (11, 25, 39); ©kuvb/Giulia Iannicelli (2 li.); GDV (2 re.); Robert Bosch Krankenhaus/Christoph Schmidt (6); erstellt mit Hilfe von KI (27, 29); Artesfoto Germany (33)

Gestaltung: Gathmann Michaelis und Freunde, Rosastraße 36, 45130 Essen

Druck: Schipplick + Winkler Printmedien, Drechslerstraße 4, 23556 Lübeck

Links und QR-Codes wurden im Sommer 2025 gesetzt. Änderungen, die danach vorgenommen wurden, liegen nicht in der Verantwortung der Herausgeber dieser Broschüre.

Stand der Informationen und Drucklegung: Herbst 2025. Trotz sorgfältiger Recherche kann diese Broschüre Fehler enthalten. Für daraus entstehende Schäden an Personen oder Gegenständen übernehmen die Herausgeber keine Haftung.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C010493

Sturzprävention: Risiken erkennen und vermeiden

Das sehr hohe Sturzrisiko älterer Menschen beruht auf vielen Aspekten. Es ist immens wichtig, persönliche Risikofaktoren und häusliche Gefahrenquellen genau zu kennen. Unabdingbar ist zudem der Wille, Gegebenheiten oder Gewohnheiten zu verändern, die einen Sturz wahrscheinlicher machen.

Erhöhte Sturzgefahr im Alter

Aufstehen, Gehen, Bücken oder Strecken sind alltägliche Bewegungen und für junge, gesunde Menschen kaum mit Risiken verbunden. Mit zunehmendem Alter ändert sich das. Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewichtssinn lassen nach, das Sehvermögen verschlechtert sich, bestimmte Erkrankungen oder Medikamente können Schwindelgefühle auslösen. All das führt dazu, dass viele Seniorinnen und Senioren zunehmend unsicher auf den Beinen sind. Und damit sturzgefährdet.

Stürze: häufigste Unfallart im Haushalt

Die Gefahr, zu stolpern oder zu stürzen, lauert meistens in den eigenen vier Wän-

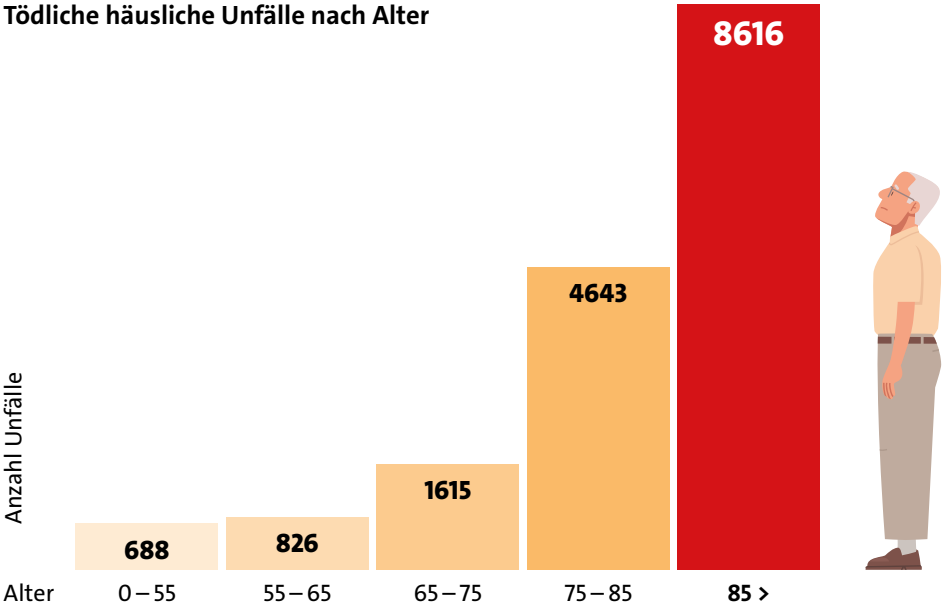
den. Stürze sind mit Abstand die häufigste Unfall- und Todesursache im Haushalt. Besonders tragisch ist, dass Menschen ab 65 Jahren überproportional häufig stürzen; rund 85 Prozent aller Unfalltoten nach einem häuslichen Sturz gehören zu dieser Altersgruppe. Die Folgen eines Sturzes sind oft schwerwiegend. Sie reichen von Prellungen und Blutergüssen bis hin zu Brüchen des Oberschenkelhalses oder der Hüfte.

Stürze haben weitreichende Folgen

Jüngere Menschen kommen nach einem Sturz meist schnell wieder auf die Beine. Viele ältere Menschen dagegen erholen sich körperlich nicht mehr vollständig, werden zunehmend immobil oder sogar pflegebedürftig. Ganz zu schweigen von gravierenden seelischen und sozialen Auswirkungen.

Denn oft bleiben Betroffene aus Angst vor einem erneuten Sturz zu Hause, vernachlässigen ihre Alltagsroutinen und persönlichen Kontakte. Unsicherheit, Immobilität und sozialer Isolation werden zu einer Abwärtsspirale, in der Lebensqualität und Lebensfreude allmählich verloren gehen. Umso wichtiger ist eine Sturzprävention, die darauf basiert, dass die individuellen und umgebungsbedingten Risiken im Alltag erkannt und beseitigt werden. Sturzprävention muss übrigens nicht aufwändig sein. Oft sind die zu treffenden Maßnahmen simpel und preiswert.

Tödliche häusliche Unfälle nach Alter



Quelle: Deutsches Statistisches Bundesamt

Interview

Beste Motivation für die Sturzprävention: Mehr Lebensqualität

Stürze passieren nur den anderen? Von wegen! Wie man das eigene Sturzrisiko realistisch einschätzt und sich oder Angehörige für die Sturzprävention motiviert, erläutern zwei Experten der Altersforschung: Professor Kilian Rapp und Diplom-Psychologe Dr. Klaus Pfeiffer von der Abteilung für Geriatrie am Robert Bosch Krankenhaus in Stuttgart.

Dr. Rapp

Prof. Pfeiffer

Wann ist es für mich an der Zeit, über Sturzprävention nachzudenken?
Rapp: Wenn Sie merken, dass Sie im Stehen und Gehen unsicher geworden sind und sich zum Beispiel auf unebener Fläche festhalten müssen. Oder wenn sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert und Sie unterschwellig die Angst spüren, zu stürzen. Die Neigung zu Schwindel sowie ein vorangegangener Sturz erhöhen das Risiko ebenfalls.

Lässt sich das persönliche Sturzrisiko anhand von Tests ermitteln?
Rapp: Stürze sind multikausale Ereignisse und die Folge verschiedener ungünstiger Faktoren. Deshalb sind Sturz-Vorhersagetests nur bedingt aussagekräftig. Dennoch kann z.B. der „Timed up and go-Test“, also die Zeit für das Aufstehen vom Stuhl, Gehen um ein Hindernis und wieder Hinsetzen, Mobilitätseinschränkungen aufdecken.

Viele Menschen erkennen nicht, dass sie sturzgefährdet sind – woran liegt das?
Rapp: Nach dem Motto „Ich stürze doch nicht, das passiert nur dem Nachbarn“ glauben viele, dass immer nur andere, aber nicht sie selbst alt werden und gefährdet sind. Selbst wenn sie es von Außenstehenden gesagt bekommen, wollen sie es oft nicht wahrhaben.
Pfeiffer: Häufig fehlt das Verständnis für die Zusammenhänge, also dass zum Beispiel die fehlende Balance das Sturzrisiko erhöht. Betroffene müssen dazu angeregt werden, über ihre Situation nachzudenken und ein Verständnis für das Problem zu entwickeln, zum Beispiel in einem Gespräch.

Nicht mit dem Sturzrisiko, sondern mit positiven Zielen argumentieren

Wie kann man Angehörige sensibel auf die Problematik ansprechen?
Pfeiffer: Zunächst muss man schauen, in welchem Stadium die Person „abgeholt“ wer-

den muss: Ist sie mobil oder eingeschränkt? Überschätzt sie ihre Fähigkeiten oder ist sie übermäßig ängstlich unterwegs? Entsprechend unterschiedlich steigt man in das Gespräch ein. Wichtig ist hierbei, die individuellen Sichtweisen und Bedürfnisse der Betroffenen aufzugreifen.
Rapp: Idealerweise argumentiert man nicht mit dem, was nicht passieren sollte, also mit dem Sturz. Ein solches Ereignis – wir nennen es „non event“ – ist nämlich nur schwer greifbar. Es fällt schwer, das Verhalten zu ändern, wenn nicht ersichtlich wird, was es bringt. Vielmehr sollte man hervorheben, was im Positiven erreicht werden könnte: Wieder angstfrei Treppen steigen, alleine zum Markt gehen oder mit den Enkeln spielen.

Sturzprävention erfordert grundlegende Veränderungen im Wohnumfeld oder im Verhalten. Warum fallen uns diese oft schwer?
Pfeiffer: Veränderungen sind nicht leicht umzusetzen, wenn man etwas jahrzehntelang auf eine bestimmte Art und Weise gemacht hat. Es kann anstrengend und ein langwieriger Prozess sein, gewohnte Aktions- und Kommunikationsmuster im Alltag zu durchbrechen.
Rapp: Oft ist der Wille zur Veränderung da, aber es hapert an der dauerhaften Umsetzung, an der Nachhaltigkeit des Vorhabens. Das beobachten wir am Beispiel des Kraft-Balance-Trainings, das für die Sturzprävention so wichtig ist: Wenn die direkte Anleitung, etwa in Reha- oder Gruppenangeboten fehlt, werden die Leute nachlässig.

Wie lässt sich die Motivation fördern, langfristig etwas für die eigene Sicherheit und Gesundheit zu tun?
Rapp: Man muss von der Wirkung überzeugt sein und die Maßnahmen eigenständig umsetzen können. Zudem sollte einem bewusst sein, dass nicht alles sofort besser wird. Langfristige Ziele sind nur in vielen kleinen Schritten erreichbar. Hier kann der Austausch mit Gleichgesinnten, beispielsweise in Übungsgruppen, motivierend sein.

Viele kleine Schritte auf dem Weg zur Veränderung

Pfeiffer: Für jeden Menschen gibt es verschiedene Schlüssel zur Motivation. Treibende Kraft sind die emotional positiv besetzten Dinge, die aus einer Verhaltensänderung resultieren. Angehörige können unterstützen, indem sie an diese Ziele erinnern und wertschätzen, was bereits erreicht wurde.

Warum ist Sturzprävention auf jeden Fall sinnvoll?
Rapp: Die Maßnahmen tragen nicht nur dazu bei, dass es zu weniger Unfällen kommt. Sie machen den Alltag komfortabler und fördern Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität. Dies zu erreichen ist motivierender, als die Warnung vor einem Sturz.

Persönliche Risikofaktoren

Jeder Mensch wünscht sich ein langes, gesundes Leben. Die Erfüllung dieses Wunsches wird mit zunehmendem Alter jedoch schwieriger, denn fast unaufhaltsam lassen wichtige Vitalfunktionen, Kraft und Balance nach. Bewegungen fallen zunehmend schwer, die Unsicherheit nimmt zu. All diese Faktoren erhöhen das Sturzrisiko.

Sinneseinschränkungen im Alter

Entscheidend für eine gute Orientierung, für sicheres Stehen und Gehen ist das zuverlässige Zusammenspiel der Sinnesorgane. Mit den Jahren lassen jedoch Seh- und Hörvermögen und manchmal auch der Tastsinn an den Füßen nach. Wer allerdings seine Umgebung nicht mehr zuverlässig wahrnehmen kann, ist unsicher auf den Beinen.

Nachlassendes Seh- und Hörvermögen

Wenn das Sehvermögen schwindet und Brille oder Kontaktlinsen dies nicht ausgleichen, werden Hindernisse und Unebenheiten oft nicht mehr zuverlässig erkannt. Die Gefahr steigt, zu stolpern oder sich zu stoßen. Auch ein eingeschränktes Hörvermögen kann zum Sicherheitsrisiko werden. Denn das Gehör ist, ebenso wie das Gleichgewichtsorgan und die Augen, wichtig für die räumliche Orientierung. Schwerhörige oder ertaubte Menschen leiden oft unter Gangunsicherheit oder Schwindel. Es ist daher ratsam, einen Hörverlust mit Hörsystemen so gut wie möglich auszugleichen.

Regelmäßige Hör- und Sehtests

Bleiben Seh- oder Hörverluste unentdeckt oder sind Brillengläser und Hörgeräte schlecht angepasst, steigt das Sturzrisiko. Regelmäßige Kontrolltermine in augenärztlichen und Hals-Nasen-Ohren-Praxen sollten zum jährlichen Programm gehören. **Motivieren Sie Ihre Angehörigen zu regelmäßigen Kontrollterminen.**

Tastsinn: Taubheit in den Füßen

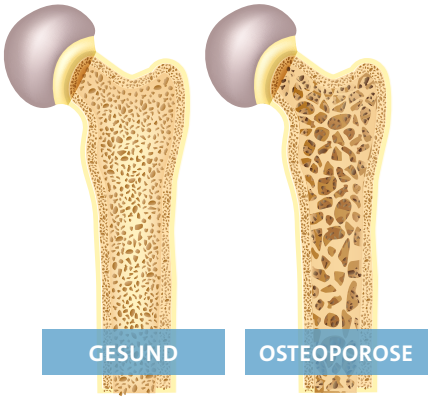
Betagte Menschen leiden häufig unter Fußschmerzen, haben zum Beispiel Wassereinlagerungen oder Gelenkprobleme. Die Schmerzen beeinträchtigen die Körperhaltung und das Gangbild. Krankheiten wie Diabetes führen überdies oft zu Nervenschäden oder Taubheitsgefühlen in den Füßen. Ohne den so wichtigen Tastsinn können Betroffene den Untergrund nicht mehr zuverlässig erspüren und verlieren buchstäblich die Bodenhaftung. Da die Füße das Fundament für eine gesunde Körperhaltung, das Gleichgewicht sowie sicheres Gehen und Stehen sind, sollten Fußbeschwerden ernst genommen und behandelt werden.

Erkrankungen beeinträchtigen die Gangsicherheit

Ein niedriger Blutdruck, Herz-Kreislauf-Probleme und andere Beschwerden sind, neben körperlichen Einschränkungen, weitere Faktoren, die die Gangsicherheit mindern können. Chronische Erkrankungen wie Parkinson, Demenz und Depressionen sowie akute Ereignisse wie zum Beispiel ein Schlaganfall erhöhen das Risiko ebenfalls. Diese gesundheitlichen Probleme beeinträchtigen oft auch Motorik, Reaktionsfähigkeit und Gedächtnisleistung der Betroffenen.

Osteoporose

Der langsame Verlust von Knochenmasse und -dichte ist ein natürlicher Alterungsprozess. Wenn der Schwund jedoch zu schnell voranschreitet, spricht man von Osteoporose. Bei dieser chronischen Erkrankung verlieren die Knochen ihre Stabilität, werden porös und brechen leichter. Dadurch steigen die Sturzgefahr und das Risiko, schon bei einem leichten Sturz einen Knochenbruch zu erleiden.



Vergleich eines gesunden und eines von Osteoporose betroffenen Knochens.

Osteoporose vorbeugen

Wer ausreichend Gemüse und Milchprodukte mit einem hohen Anteil an Calcium und Vitamin D zu sich nimmt, kann Osteoporose vorbeugen. Bewegung, Gleichgewichtsübungen und der Verzicht auf Alkohol und Nikotin machen die Knochen ebenfalls widerstandsfähiger. *(➔ Fit und mobil bis ins hohe Alter, S. 36)*

Frakturen der Hüfte oder des Oberschenkelhalses sind als Sturzfolgen bei Älteren besonders häufig.

Medikamente können Stürze begünstigen

Tabletten, Kapseln, Tropfen – viele ältere Menschen nehmen täglich verschiedene Medikamente ein, oft mehrere Präparate

gleichzeitig. Wenn aber Dosis oder Wirkstoff nicht stimmen, kann es zu Benommenheit, Schwindel oder Denkstörungen kommen. Die Sturzgefahr steigt.

Häufige Ursachen sind:

- **Fehldosierungen**
  Eine Fehldosierung entsteht zum Beispiel, wenn Arzneimittel verwechselt werden, eine Packungsbeilage falsch interpretiert wird oder man eine zweite Tablette einnimmt, weil man das Gefühl hat, die erste zeigt keine ausreichende Wirkung. Zu Fehldosierungen kann es auch kommen, wenn der Arzt oder die Ärztin Arzneimengen verordnen, die nicht an die eingeschränkte Nieren- oder Leberfunktion älterer Menschen oder an den veränderten Fett- und Wasseranteil des Körpers angepasst sind. Die Medikamente wirken dann anders, und der Körper braucht deutlich länger, um die Wirkstoffe abzubauen.

Tipp: Jährlicher Medikations-Check

Um zu sicherzugehen, dass alle Medikamente wirklich notwendig sind und auch die Dosis stimmt, empfiehlt sich ein jährlicher Medikations-Check bei der Hausärztin oder dem Hausarzt. **Stellen Sie sicher, dass Ihre Angehörigen an diesen Termin denken.**

- **Wechselwirkungen**
  Viele Seniorinnen und Senioren nehmen mehrere Medikamente gleichzeitig ein. Dadurch erhöhen sich die Wahrscheinlichkeit von Wechselwirkungen zwischen den Präparaten sowie das Sturzrisiko. Besonders riskant ist die Kombination von Medikamenten und Alkohol. Denn viele Arzneimittel, die ältere Menschen typischerweise einnehmen, interagieren mit Alkohol. Kommt es zum Beispiel zu einer Wechselwirkung mit beruhigenden Medikamenten, hat Alkoholkonsum einen ähnlichen Effekt wie eine Überdosierung.

Weitere Informationen

Die Broschüre **„Medikamente im Alter: Welche Wirkstoffe sind ungeeignet?“** vom Bundesministerium für Bildung und Forschung macht Laien die Informationen der „Priscus-Liste“ zugänglich. Es gibt sie kostenfrei zum Herunterladen.

Diese Arzneimittel steigern die Sturzgefahr

- Beruhigungsmittel
- Schlafmittel
- blutdrucksenkende Mittel
- entwässernde Präparate
- Antidepressiva

Ausführliche Informationen finden Sie hier:

Verhaltensweisen, die das Sturzrisiko erhöhen

Neben körperlichen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen können sich zahlreiche individuelle Verhaltensweisen negativ auf die Sicherheit auswirken. Viele Stürze passieren, weil Menschen unaufmerksam oder überfordert sind und die Situation oder ihre Fähigkeiten falsch einschätzen. Auch Stress und psychische Faktoren spielen eine Rolle.

Körperliche Überlastung

Viele ältere Menschen schätzen ihre (verbliebenen) Kräfte und Fähigkeiten zu hoch ein. Dadurch begeben sie sich in Sturzgefahr. Zur körperlichen Entlastung können Hilfsangebote aus dem Familien- oder Freundeskreis ebenso beitragen wie die Beauftragung externer Dienstleister, zum Beispiel bei größeren Hausarbeiten oder bei der Pflege von Angehörigen. Verhaltensweisen, die das Sturzrisiko senken, sind rückenschonendes Heben und Tragen, das Nutzen von Hilfsmitteln beim Transport schwerer Gegenstände sowie ein vorsichtiges Verhalten auf Treppen, Leitern oder Tritthilfen *(→ Sicheres Wohnumfeld schaffen, S. 14)*.

Fehlende Konzentration und mentale Überforderung

Die Fülle täglicher Aufgaben und Herausforderungen überfordert und stresst viele Menschen. Die Versuchung ist groß, schnell mehrere Dinge gleichzeitig erledigen zu wollen. Darunter leiden allerdings Sorgfalt und Konzentration. Die Folge ist ein erhöhtes Unfallrisiko, da Gefahrensituationen oder Stolperfallen leicht übersehen werden. Für ein sicheres Leben ist es wichtig, jede Tätigkeit konzentriert anzugehen.

Psychische Faktoren

Wer nach einem Sturz, einem Krankenhausaufenthalt oder nach längerer Bettlägerigkeit erst wieder laufen oder bestimmte Bewegungsabläufe erlernen muss, braucht dafür Durchhaltevermögen, Mut, Zuversicht und Selbstvertrauen. Nicht jedem und nicht jeder ist das gegeben. So neigen viele Ältere aus Angst vor einem erneuten Sturz dazu, sich immer weniger zu bewegen, kaum noch das Haus zu verlassen und soziale Kontakte zu vernachlässigen. Ein ähnliches Verhalten ist oft auch bei Menschen mit Depressionen zu beobachten. In dieser Abwärtsspirale aus Unsicherheit und Immobilität ist das Sturzrisiko besonders hoch.

Gewohnheiten ändern, auch wenn es schwerfällt

Im Gegensatz zu den meisten körperlichen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen können viele persönliche Verhaltensweisen aus eigener Kraft verändert werden – vorausgesetzt, die Betroffenen sehen die Notwendigkeit und bringen die Tatkraft auf, vertraute aber riskante Abläufe und Gewohnheiten zu ändern. Erste Impulse, motivierende Argumente und dauerhafte Unterstützung durch Angehörige, nahestehende Personen sowie bei Bedarf eine fachliche Beratung sind dann sehr hilfreich.

Umsichtiges Verhalten fördern:
Angehörige motivieren, Dinge und Gewohnheiten zu verändern

- persönliche Botschaften („Ich mache mir Sorgen, weil…“, „Du könntest stürzen, weil…“)
- Verständnis für das (bisherige) Verhalten und die Gefühle der Angehörigen zeigen
- Vorteile der Veränderung anhand eines konkreten, emotional wichtigen Ziels aufzeigen („Du würdest doch gerne… – um das zu erreichen, könntest du…“)
- wichtig: Betroffene müssen Notwendigkeit selbst erkennen und die Veränderung selbst wollen (Bevormundung führt eher zu Ablehnung)
- gemeinsam überlegen, was machbar ist (realistische Ziele setzen)
- es muss nicht gleich alles verändert werden: einzelne Schritte vereinbaren
- Betroffene sollten Veränderung möglichst selbstständig umsetzen (und genügend Zeit dafür haben)
- wenn etwas nicht funktioniert: Gründe herausfinden und gemeinsam Alternativen suchen
- erfolgreiche und dauerhafte Verhaltensänderungen würdigen

Räumliche Risikofaktoren

Ältere Menschen, die einen Großteil ihrer Zeit zu Hause verbringen, sollten die eigenen vier Wände genau in den Blick nehmen und prüfen, wo Sturzrisiken lauern. Denn gerade im Wohn- und Lebensumfeld können kleine und große Maßnahmen sowie Hilfsmittel viel dazu beitragen, dass Seniorinnen und Senioren ihren Alltag eigenständig und sicher bewältigen können. *(➔ Stürze verhindern, S. 14)*

Die Pflege eines Angehörigen und die damit verbundenen räumlichen Veränderungen oder Tätigkeiten können ebenfalls das Sturzrisiko erhöhen. Pflegende Angehörige können das Sturzrisiko verringern und die Sicherheit erhöhen, indem sie zum Beispiel

- ergonomisch heben und tragen
- sich umsichtig verhalten und Hilfe annehmen *(➔ Verhaltensweisen, die das Sturzrisiko erhöhen, S. 11)*
- die häusliche Umgebung an die Bedürfnisse aller an der Pflege beteiligten Personen anpassen *(➔ Stürze verhindern, S. 14)*
- Hilfsmittel richtig einsetzen *(➔ Sicher zuhause und unterwegs: Alltags- und Mobilitätshilfen, S. 26)*

Das folgende Kapitel zeigt verschiedene Maßnahmen auf, die das Sturzrisiko in den einzelnen Wohn- und Lebensbereichen reduzieren können.

Stürze verhindern

Die meisten Stürze passieren in den eigenen vier Wänden. Wer erkannt hat, in welchen Wohnbereichen und Alltagssituationen typische Stolperfallen lauern, kann Stürzen wirksam vorbeugen. Anpassungen im Wohnumfeld und Hilfsmittel sorgen für mehr Sicherheit.

Sicheres Wohnumfeld schaffen

In einem barrierearmen Zuhause können sich auch ältere Menschen selbstständig und sicher bewegen – vorausgesetzt, sie ergreifen rechtzeitig Maßnahmen zur Sturzprävention. Welche das sind, hängt von der individuellen Lebenssituation ab. Einige Sturzrisiken sind typisch für bestimmte Wohn- und Funktionsbereiche in jedem Haus.

Räume flexibel nutzen

Wenn mehrere Generationen auf kleinem Raum zusammenleben, müssen einzelne Zimmer oft flexibel für unterschiedliche Aktivitäten genutzt werden können (z. B. Homeoffice oder Kinderspielecke in der Küche). Dann ist es wichtig, jede Nutzungsvariante sicher zu gestalten, damit spontane oder ungewohnte Veränderungen des Wohnraums nicht zur Sturzfalle werden.

Küche, Wohn- und Esszimmer

In manchen Haushalten befinden sich Küche, Wohn- und Esszimmer in unterschiedlichen Räumen, in anderen gehen zwei oder alle drei Bereiche fließend ineinander über. Unabhängig vom Ambiente können bauliche Maßnahmen und Ausstattungsmerkmale das Sturzrisiko verringern:

- individuell angepasste (z. B. höhenverstellbare) Sitzgelegenheiten, Arbeitsflächen und Tische
- in Arbeitshöhe eingebaute Geräte (Backofen, Mikrowelle, Kühlschrank)
- gut erreichbare, leicht zu öffnende Fächer und Schubladen
- stabile und kippsichere Möbel
- keine langen Kanten oder Griffe an Möbeln (damit Kleidung nicht hängen bleibt)
- rutschfester, pflegeleichter Küchenboden (z. B. Fliesen, Vinyl, PVC)
- gut befestigte Teppiche im Wohnbereich *(→ Hindernisse und Stolperfallen beseitigen, S. 21)*
- optimale Kombination aus großflächiger und gezielter Beleuchtung *(→ Gute Beleuchtung verhindert Stürze, S. 23)*
- ausreichend Bewegungsfläche, breite Türen *(→ Türen und Fenster, S. 19)*
- Vermeidung von Stolperfallen und Unordnung *(→ Enge Durchgänge und Kanten, S. 22)*

Schlafzimmer

Unfälle im Schlafzimmer ereignen sich häufig beim Verlassen des Bettes in der Nacht oder am Morgen: Wer schläfrig oder im Dunkeln zur Toilette geht, kann leicht über Teppichfalten und andere Hindernisse stolpern oder sich stoßen.

So kann man Stürzen im Schlafzimmer vorbeugen:

- leicht bedienbare Leuchten auf dem Nachttisch *(→ Gute Beleuchtung verhindert Stürze, S. 23)*
- dezentes Nachtlicht im Raum
- rutschfeste Teppiche und Matten, Ordnung auf dem Fußboden *(→ Teppiche und Läufer, S. 21)*
- geschlossene Schränke und Schubladen
- bei Bedarf: zusätzliche Haltegriffe am Bett oder an den nahen Wänden *(→ Große und kleine Lösungen, S. 24)*
- Bettsocken mit rutschfester Sohle tragen
- bei Schwindelneigung: vor dem Aufstehen kurz an der Bettkante sitzen bleiben, bis der Kreislauf stabil ist

Pflegebedürftige vor Stürzen aus dem Bett bewahren

Um zu verhindern, dass pflegebedürftige Menschen aus dem Bett fallen oder unbemerkt aufstehen und dabei stürzen, stellen Angehörige manchmal das Gitter des Pflegebetts hoch. Geschieht dies jedoch gegen den Willen der pflegebedürftigen Person, handelt es sich um eine unzulässige freiheitsentziehende Maßnahme. Alternativ können viele Pflegebetten komplett abgesenkt werden, damit Betroffene nicht tief stürzen. Zudem lassen sich Matratzen vor dem Bett auslegen, um schwere Verletzungen zu verhindern.

Badezimmer

Rutschige Fliesen, ein nasser Boden sowie ein hoher Badewannenrand gehören zu den häufigsten Sturzursachen im Badezimmer. Kleine Wasserpfützen, Shampoo-Reste oder unbefestigte Badteppiche verwandeln den Untergrund zusätzlich in eine Rutschbahn.

So lässt sich die Rutschgefahr im Bad verringern:

- rutschhemmende Aufkleber oder Anti-Rutsch-Beschichtungen für Boden, Dusche und Badewanne
- kleine Bodenfliesen mit hohem Fugenanteil
- Badteppiche mit rutschhemmender Unterseite
- Pfützen oder Seifenreste sofort aufwischen

Gerade ältere Menschen stürzen im Bad nicht nur, weil sie ausrutschen. Mit zunehmender Mobilitätseinschränkung besteht für sie auch dann ein erhöhtes Sturzrisiko, wenn sie zum Beispiel während der Körperpflege die Position wechseln oder zur Toilette gehen. Bauliche Anpassungen oder Hilfsmittel tragen dazu bei, dass das Bad weiterhin selbstständig oder mit Unterstützung einer Pflegeperson genutzt werden kann. *(➔ Transfer- und Bewegungshilfen, S. 28)*

Weitere Maßnahmen gegen Stürze im Badezimmer:

- stabile Haltegriffe an Dusche, Badewanne, Waschbecken, Toilette für mehr Sicherheit beim Positionswechsel *(➔ Transfer- und Bewegungshilfen, S. 28)*
- stabile Toilettensitzerhöhung mit Stützgriffen
- bodengleiche Dusche
- Ein- und Ausstieghilfen für die Badewanne (Sitzbrett, Drehsitz, Wannenlift)
- Sitzgelegenheit am Waschbecken und in der Dusche (z. B. bei Schwindelneigung)

Eine helle und funktionale Beleuchtung *(➔ Gute Beleuchtung verhindert Stürze, S. 23)* fördert die Bewegungssicherheit und Orientierung im Bad. Breite Türen, großzügige Flächen, gut erreichbare Armaturen, Schalter, Schränke und Fenstergriffe erhöhen Komfort und Sicherheit.

Flure und Treppen

In Fluren oder auf Treppen existiert ein erhöhtes Sturzrisiko. Ein Grund dafür ist, dass man sich hier meist nicht lange aufhalten will, in Eile oder mit den Gedanken schon im nächsten Raum ist. Kurz gesagt: Der Durchgangscharakter führt oft zu mangelnder Aufmerksamkeit.

Besonders unfallgefährdet sind Seniorinnen und Senioren, für die das Treppensteigen mühsam geworden ist. Schon ein Ausrutschen oder Stolpern kann schwerwiegende Folgen haben, denn „Fehltritte“ lassen sich auf Stufen nicht so leicht abfangen wie auf ebenen Flächen. Viele ältere Menschen erleiden bei einem Treppensturz schwere Oberschenkelhals- oder Hüftfrakturen.

Neben baulichen und organisatorischen Maßnahmen können auch sichere Verhaltensweisen das Unfallrisiko auf Treppen und Stufen senken.

Dazu gehören:

- aufmerksam gehen und nicht hetzen
- immer eine Hand am Geländer haben
- Ablenkung vermeiden (beim Treppensteigen nicht lesen oder aufs Smartphone schauen)
- Treppe nicht voll bepackt benutzen
- sperrige Gegenstände so tragen, dass man sieht, wohin der nächste Schritt geht
- keine Lesebrille tragen und Vorsicht beim Tragen von Gleitsichtbrillen (Blick auf Stufen kann unscharf sein)

Wenn wichtige Maßnahmen zur Sturzprophylaxe und die körperlichen Voraussetzungen erfüllt sind, trägt regelmäßiges Treppensteigen dazu bei, die Mobilität zu erhalten und fit zu bleiben *(→ Fit und mobil bis ins hohe Alter, S. 36)*.

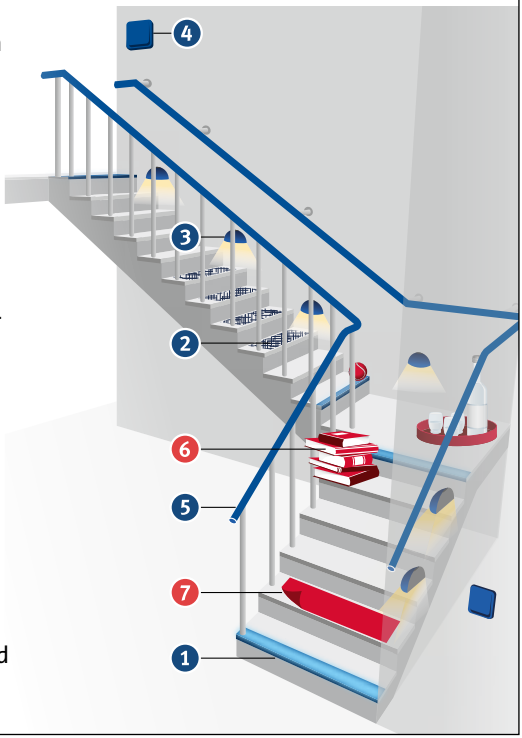
Acht wichtige Maßnahmen zur Sturzprophylaxe an Treppen:

Maßnahmen

1. Erste und letzte Treppenstufe mit Kontrastfarbe vom Fußboden abheben.
2. Rutschhemmende Beläge auf die Stufen kleben.
3. Blendfreie LED-Leisten oder Halbkugelleuchten an Geländer und Treppenstufen montieren.
4. Bewegungsmelder oder Lichtschalter am Anfang und Ende der Treppe installieren.
5. Handläufe auf beiden Seiten der Treppe anbringen.

Vorsicht!

6. Schmale Stufenbereiche sind zu meiden!
7. Treppen sind keine Ablageflächen!
8. Sich lösende Aufklebematten sind Stolperfallen!



Treppenlift:
Bequem auf und ab

Der Einbau eines Treppenlifts ermöglicht es, ohne Sturzgefahr in ein anderes Stockwerk zu gelangen. Ob der Einbau sinnvoll ist, hängt neben den baulichen Gegebenheiten auch von den körperlichen und kognitiven Fähigkeiten der Person ab, die den Treppenlift nutzen möchte. Unter bestimmten Voraussetzungen wird der Einbau eines Treppenlifts von der Pflegekasse bezuschusst.

Geländer, Handläufe und Haltegriffe

Für mehr Sicherheit an Stufen und Treppen sorgen seitlich angebrachte Geländer und Handläufe: Geländer schützen vor dem Absturz aus der Höhe, Handläufe bieten Unterstützung beim Treppensteigen.

Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Schwindelneigung, die sich an einem Handlauf festhalten können, haben weniger Probleme mit dem Gleichgewicht und mehr Trittsicherheit.

Für Geländer und Handläufe gilt:

- freie oder offene Seiten von Treppen immer mit einem Geländer sichern
- senkrechte Geländerstäbe haben einen Abstand von max. 12 cm zueinander (damit Kleinkinder nicht mit dem Kopf dazwischen stecken bleiben können)
- Handläufe sind auch schon bei wenigen Stufen sinnvoll
- zum besseren Umgreifen hat ein Handlauf einen Durchmesser von ca. 4 cm sowie einen Abstand von ca. 5 cm zu angrenzenden Bauteilen
- Handläufe sollten durchgehend sein und ein Stück über den Treppenanfang und das Treppenende hinausragen

- bei Wendeltreppen empfiehlt sich ein zweiter Handlauf auf der gegenüberliegenden Seite

Handläufe und Haltegriffe geben auch an anderen kritischen Bereichen im Haushalt mehr Stabilität und Sicherheit. Insbesondere in Bädern, die von älteren oder pflegebedürftigen Menschen genutzt werden, dürfen sie an wichtigen Stellen nicht fehlen, zum Beispiel in der Dusche, an der Badewanne oder neben der Toilette *(→ Badezimmer, S. 16)*. Abhängig vom persönlichen Bedarf sowie von Größe und Beschaffenheit des Badezimmers können einfache Handläufe, Doppelgriffsysteme oder Boden-Decken-Stangen montiert werden.

Türen und Fenster

Auch bei Türen und Fenstern tragen gezielte Maßnahmen und Verhaltensweisen dazu bei, Stürze zu vermeiden.

Haltegriffe von Fachbetrieben montieren lassen

Viele Menschen versuchen, Haltegriffe in Eigenregie an der Wand anzubringen. Dadurch erhöht sich jedoch oft die Sturzgefahr, da selbst montierte Haltegriffe abbrechen können, wenn sie falsch befestigt wurden oder der Belastung nicht standhalten. Deshalb ist es wichtig, auf gute Materialqualität und sichere Befestigung zu achten. Sanitätshäuser oder Handwerksbetriebe können bei der Auswahl beraten und die Haltegriffe fachgerecht montieren.

Barrierefreie Zugänge über Türen

Der Übergang von draußen nach drinnen (und umgekehrt) sowie zwischen zwei Räumen sollte mühelos und stolperfrei möglich sein.

Diese Maßnahmen erhöhen die Sicherheit an Türen:

- ebener, rutschfester Bodenbelag für Trittsicherheit auch bei Nässe
- Fußmatten oder Gitterroste bündig in den Boden einlegen, damit sie nicht zur Stolperfalle werden
- Türschwellen entfernen, durch Rampen bzw. Schwellenkeile überbrücken oder farblich markieren
- ausreichend freie Flächen vor und hinter den Türen für mehr Bewegungsfreiheit
- spezielle Vorrichtungen verhindern unbeabsichtigtes Zuschlagen der Türen (z. B. Türstopper oder Klemmschutz)
- Aufkleber an Glastüren verhindern versehentliches Dagegenlaufen

Gut zugängliche Fenster

Die Fenster sollten so gut erreichbar sein, dass sie sich leicht öffnen und schließen lassen. Rund um die Fenster sollten keine sperrigen Möbel, Gegenstände oder Stolperfallen sein *(→ Hindernisse und Stolperfallen beseitigen, S. 21)*.
Mobile Fensteröffner oder Fenstergriffverlängerungen sind eine gute Hilfe, wenn Fenstergriffe nur schwer, mit ausgestreckten Armen oder über eine Leiter zu erreichen sind. Mit intelligenten Smart-Home-Anwendungen lassen sich Türen, Fenster und Balkontüren automatisch öffnen und schließen *(→ Fit und mobil bis ins hohe Alter, S. 36)*.

Viele Stürze im Haushalt ereignen sich beim Fensterputzen oder beim Auf- und Abhängen von Gardinen. Gefährlich wird es vor allem dann, wenn Menschen dafür auf Fensterbank, Stuhl oder Tisch klettern. Wer geeignete Steighilfen benutzt und umsichtig vorgeht, kann folgenschwere Unfälle verhindern *(→ Leitern und Tritte richtig benutzen, S. 23)*.

Abstellraum, Keller und Garage

Auch in Lagerräumen und anderen Bereichen, die nicht so häufig betreten werden, sind Ordnung und eine gute Zugänglichkeit wichtig. Das Sturzrisiko besteht hier vor allem darin, dass Gegenstände herabfallen oder umstürzen können oder dass waghalsige Verrenkungen unternommen werden müssen, um an verstaute Dinge zu gelangen.

Hilfe zum Fensterputzen organisieren

Für ältere Menschen ist das Risiko, bei schwierigen Haushaltstätigkeiten zu stürzen, besonders hoch. Beispiele sind das Fensterputzen oder Gardinenaufhängen. Angehörige sollten die Älteren davon überzeugen, Hilfe anzunehmen. Angehörige oder befreundete Personen können entweder selbst helfen oder die Suche nach Nachbarschafts- oder Haushaltshilfen unterstützen.

Tipps für die sichere Einrichtung von Abstellräumen, Kellern, Garagen, Schuppen und Dachböden:

- geräumige Regale oder Schränke aufbauen und gut an den Wänden befestigen
- schwere Gegenstände unten im Regal platzieren, leichte oben
- freie Durchgänge zwischen Regalen und abgestellten Kisten (nichts überstehen oder auf dem Boden liegen lassen)
- sperrige Utensilien (z. B. Besen, Schaufel) mit Haken an der Wand aufhängen
- funktionale Beleuchtung für gute Orientierung
- Leitern oder Tritte sind griffbereit, um die obersten Regalbretter oder Schrankfächer zu erreichen

Tipps für Hobbyraum und Werkstatt gibt es hier:

Garten, Terrasse, Außenbereiche

Das Sturzrisiko im Garten steigt, wenn mit den Bewohnerinnen und Bewohnern auch Terrassen, Wege und Treppen in die Jahre kommen. Zu den häufigsten Sturzverursachern im Garten gehören Unebenheiten oder rutschige Ablagerungen auf Wegen und Flächen.

Diese Maßnahmen und Verhaltensweisen können Stürze im Garten verhindern:

- breite und sauber angelegte Wege und Pfade
- nahtlose Übergänge zwischen Bodenplatten
- rutschfeste und witterungsbeständige Terrassen- und Treppenbeläge
- Handläufe an Treppen und einzelnen Stufen (alternativ: Rampen)
- gute Beleuchtung an Trittstufen und Gefahrenstellen *(→ Gute Beleuchtung verhindert Stürze, S. 23)*
- Untergrund regelmäßig von Moos, Laub, Fallobst, Schnee und Eis befreien
- langstielige Gartengeräte für ergonomisches Arbeiten verwenden
- Hochbeete für bequemes Säen und Ernten im Stehen anlegen
- niedrige Baumarten pflanzen für eine Ernte ohne Leiter

Tipps für einen seniorengerechten Garten

Hindernisse und Stolperfallen beseitigen

Manche Sturzrisiken lauern nicht in bestimmten Wohn- oder Funktionsbereichen, sondern treten überall im Haus oder in der Wohnung auf. Stolperfallen an scheinbar harmlosen Stellen verursachen oft schwerste Stürze.

Diese Hindernisse und Stolperfallen sind für alle Haushalte typisch und lassen sich einfach beseitigen:

- **Schwellen und Unebenheiten**
  Schwellen und Unebenheiten am Boden stellen ein erhebliches Sturzrisiko dar, vor allem wenn sie schwer erkennbar sind. Bündig verlegte Bodenbeläge oder Rampen an Türschwellen sorgen für nahtlose Übergänge, die auch mit einem Rollator oder Rollstuhl bequem zu überwinden sind. Lassen sich Unebenheiten oder Schäden am Boden nicht beseitigen, sollten sie zur besseren Sichtbarkeit mit einer Kontrastfarbe markiert werden.

- **Teppiche und Läufer**
  Teppiche, Läufer oder Matten sind typische Stolperfallen, wenn sie Falten werfen, hochstehende Ecken haben oder nicht fest auf dem Untergrund aufliegen. Gummierte Unterseiten, Anti-Rutsch-Matten oder haftende Klebestreifen unter Teppichen verringern diese Gefahr. Am besten ist es, in Gängen und Fluren ganz auf Teppiche oder Läufer zu verzichten.

- **Kabel und Leitungen**
  Telefon-, Strom- oder Verlängerungskabel, die quer über den Boden verlaufen, bergen ebenfalls Sturzrisiken. Sie sollten in einem Kabelkanal an der Wand oder in den Fugen verlegt werden, damit niemand darüber stolpern kann. Kabelgebundene Elektrogeräte (z. B. Staubsauger) werden am besten direkt nach Gebrauch weggeräumt. Wer schnurlose, akkubetriebene Geräte verwendet, hat generell weniger Kabel im Weg.

- **Enge Durchgänge und Kanten**
  Enge Flure oder zugestellte Räume verringern den Bewegungsradius und erschweren ein sicheres Durchkommen. Es empfiehlt sich, alle Wohnbereiche und Durchgänge so großzügig zu gestalten, dass sie auch mit Gehhilfen, Rollstühlen oder beim Tragen größerer Gegenstände sicher passierbar sind. Schubladen oder Schranktüren sollten immer geschlossen sein, damit man sich nicht daran stößt. Wer auf Möbelstücke oder sperrige Dekorationsgegenstände verzichtet, schafft sich mehr Bewegungsraum.

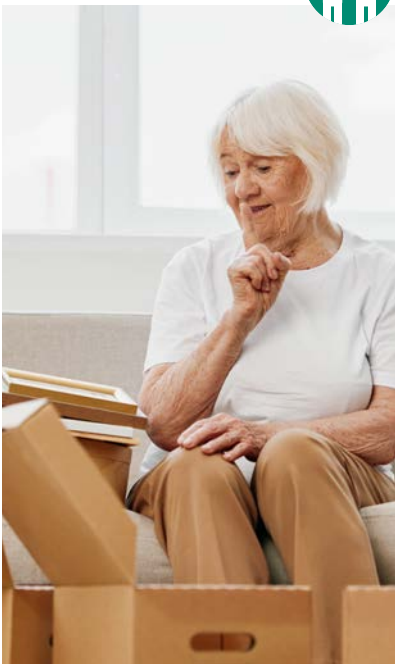
- **Unordentliche oder verschmutzte Böden**
  Schuhe im Eingangsbereich, Einkaufstaschen im Flur oder Flaschen auf den Treppenstufen – diese achtlos auf dem Boden abgestellten Hindernisse führen häufig zu Stürzen. Sicherer ist es, diese Gegenstände nah an die Wand zu stellen oder sofort wegzuräumen. Verschüttete Flüssigkeiten, Mehlreste oder Fettspritzer sollten sofort vom Boden gewischt werden, um ein Ausrutschen zu verhindern.

Eine gute Beleuchtung macht solche Hindernisse und Stolperfallen auch bei Dämmerung oder Dunkelheit sichtbar *(➔ Gute Beleuchtung verhindert Stürze, S. 23)*.

Trennung von unnötigen Dingen anregen

Älteren Menschen fällt es oft schwer, sich von liebgewonnenen Dingen zu trennen, auch wenn es ihre Sicherheit verbessern würde. Angehörige können sie dazu ermutigen, sollten dabei aber behutsam vorgehen. Folgende Vorgehensweisen haben sich bewährt:

- nicht mit der drohenden Sturzgefahr argumentieren, sondern mit dem Zugewinn an Sicherheit, Komfort und Selbstständigkeit *(➔ Beste Motivation für die Sturzprävention: Mehr Lebensqualität, S. 6)*
- bei starkem Widerstand die Dinge erst einmal „auf Probe“ wegräumen, damit das Loslassen später leichter fällt
- zunächst nur einen Gegenstand entfernen und nicht mehrere auf einmal
- Fotos von den Gegenständen machen, um die Erinnerung zu bewahren



Leitern und Tritte richtig benutzen

Wer auf einen Stuhl, Tisch oder auf Getränkekisten steigt, um in der Höhe zu arbeiten oder an einen Gegenstand zu gelangen, riskiert schwere Sturzverletzungen. Ein Klapptritt sowie eine Haushalts- oder Stehleiter mit Haltebügel gehören deshalb zur Grundausstattung im Haushalt. Idealerweise passen die Geräte zusammengeklappt in eine Nische und sind schnell griffbereit.
Wer ein hochwertiges Leitermodell wählt und es richtig benutzt, kommt sicher nach oben.

Tipps zum Kauf einer sicheren Leiter gibt es hier:

Folgende Verhaltensweisen können einen Sturz von der Leiter verhindern:

- Leiter sicher auf festem Untergrund aufstellen
- Spreizsicherung einrasten lassen
- rutschfeste Schuhe tragen
- eine Hand zum Festhalten frei haben (Material in Taschen verstauen)
- nicht zu weit nach oben/zur Seite strecken
- Elektrokabel seitlich führen (nicht über die Tritte)

Beim Leitersteigen sind Stress und Hektik keine guten Begleiter. Bei gesundheitlichen Problemen oder Unwohlsein sollte generell darauf verzichtet werden.

Gute Beleuchtung verhindert Stürze

Für alle Innen- und Außenbereiche ist eine gute Beleuchtung das A und O. Sie sorgt dafür, dass wir uns auch im Dunkeln sicher bewegen und Stolperfallen erkennen können. Um alle Räumlichkeiten funktional auszuleuchten, empfiehlt sich eine Kombination aus Deckenleuchten, die weite Bereiche flächig erhellen sowie Leuchten, die einzelne Arbeits- oder Gefahrenbereiche gezielt anstrahlen. Der Abstand zwischen den verschiedenen Lampen sollte so bemessen sein, dass die Bereiche und Wege vollständig ausgeleuchtet sind.

Merkmale von guter, funktionaler Beleuchtung:

- erhellt Räume und Flure gleichmäßig
- beleuchtet gezielt wichtige oder gefährliche Stellen (Arbeitsbereiche, Treppen)
- blendet nicht und wirft keine Schatten
- wird durch helle Wände, Decken oder Möbelfronten unterstützt
- kann sicher verkabelt und angeschlossen werden
- lässt sich an verschiedenen Stellen im Raum sowie am Anfang und Ende von Treppen ein- und ausschalten

Als kostengünstige und einfach zu installierende Alternative oder Ergänzung zu komplexen Beleuchtungssystemen eignen sich Steckdosen- oder USB-Lampen, Stehleuchten oder Deckenstrahler. Dezente Nachtlichter, die sich automatisch bei Dämmerung ein- und bei Tageslicht ausschalten, geben Orientierung. Alternativ zeigen kleine Lämpchen oder Leuchtstreifen auf den Tastern bei Dunkelheit an, wo sich die Lichtschalter befinden.

Sicherheit durch Bewegungsmelder

Leuchten mit Bewegungsmeldern schalten sich automatisch ein, sobald eine Person einen bestimmten Wohn- oder Außenbereich betritt oder nachts die Füße aus dem Bett schwingt. Das erspart die Suche nach Lichtschaltern und verringert die Sturzgefahr in gefährlichen Bereichen wie Treppenhäusern und Fluren. Ein großzügiges Zeitintervall verhindert, dass sich das Licht zu früh ausschaltet.

Sturzprävention schon beim Bauen mitdenken

Es ist wichtig, frühzeitig über Sturzprävention im Haushalt nachzudenken, zumal viele Maßnahmen auch den Wohnkomfort verbessern. Dies sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass Menschen auch im hohen Alter selbstständig, sicher und gern zuhause leben. Idealerweise werden die beschriebenen Maßnahmen zur Selbstverständlichkeit bei jedem Neubau und bei jeder Sanierung – unabhängig vom Lebensalter.

Große und kleine Lösungen

Bei den zahlreichen Möglichkeiten, eine Wohnung oder ein Haus sturzsicher zu machen, spielt neben der individuellen Wohnsituation und den Bedürfnissen der Menschen auch das Geld eine Rolle. Bauliche Anpassungen von Böden, Wänden und Sanitäranlagen oder der Einbau eines Treppenlifts sind zeit- und kostenintensiv, lohnen sich aber als nachhaltige Investition in Barrierefreiheit und Wohnkomfort für die ganze Familie.

Unabhängige und kostenlose Beratung

Wohnberatungsstellen und Pflegestützpunkte können unabhängig und kostenfrei bei der Suche nach geeigneten Mitteln zur Sturzprävention helfen. Die Mitarbeitenden kennen das gesamte Spektrum der Möglichkeiten sowie auch länderspezifische Regelungen und Fördermöglichkeiten durch die Leistungsträger. Einige Beratungsstellen bieten Hausbesuche an, um passgenaue Lösungen vorschlagen zu können.

Finanzielle Förderung

Die Kranken- oder Pflegekassen zahlen bzw. bezuschussen viele Maßnahmen und Hilfsmittel zur Sturzprophylaxe und Barrierefreiheit. Dem Antrag müssen meist ein Kostenvoranschlag und ein Nachweis der Notwendigkeit (z. B. Pflegegrad, Behinderung) beifügt werden.
Wichtig: Erst die Bewilligung durch den Kostenträger abwarten, dann die Maßnahme oder das Hilfsmittel beauftragen oder anschaffen.

Sturzprävention ist auch mit kleinem Budget und wenig Aufwand möglich. Beispiele sind das Anbringen von Haltegriffen im Bad, die Anschaffung von rutschhemmenden Materialien für Treppen und Teppiche sowie die Verbesserung der Lichtverhältnisse durch Steckerleuchten. Wer riskante Verhaltensweisen ändert oder sich von Gegenständen trennt, die zu Stolperfallen werden können, tut ganz ohne Kosten viel für die eigene Sturzprävention.

Senioren-Unfallversicherung: Hilfe nach einem Sturz

Als älterer Mensch ist man nach einem Unfall zu Hause oft auf Hilfe angewiesen: Beim Duschen, Anziehen, Kochen, Waschen, Putzen – kurz: Bei allem, was man vor dem Unfall alleine bewältigen konnte. Die Senioren-Unfallversicherung bietet für diesen Fall genau die erforderlichen Hilfs- und Pflegeleistungen:

Sie organisiert und bezahlt nach einem Unfall vorübergehend die Hilfeleistungen, die individuell erforderlich sind, um weiter selbständig zu Hause leben zu können. So bleibt genügend Zeit für die Genesung – oder um die Pflegeversicherung für die dauerhafte Versorgung einzuschalten.

Wer zu Hause nicht nur sich selbst, sondern auch pflegebedürftige Angehörige versorgt, kann mit einer Senioren-Unfallversicherung ebenfalls unbesorgt sein: Sie versorgt in diesen Fällen nicht nur die verunfallte Person, sondern auch die pflegebedürftigen Angehörigen.

Motivation zur Sturzprävention erhöhen: Zehn Maßnahmen unter 20 Euro

Die Befürchtung hoher Kosten kann Seniorinnen und Senioren davon abhalten, ihr Zuhause sturzsicher zu machen. Angehörige können darauf hinweisen, dass viele wirksame Maßnahmen und Hilfsmittel gar nicht teuer sind und zusammen mit den Älteren nach geeigneten Lösungen suchen. Eine Liste mit zehn Maßnahmen, die weniger als 20 Euro kosten, gibt es hier:

Sicher zuhause und unterwegs: Alltags- und Mobilitätshilfen

Zahlreiche Hilfsmittel tragen dazu bei, dass ältere oder beeinträchtigte Menschen mobil bleiben sowie sicher und eigenständig leben können. Sowohl konventionelle als auch digitale Alltags- und Mobilitätshilfen helfen, Stürzen vorzubeugen.

Konventionelle Ansätze und Hilfsmittel

Konventionelle Alltags- und Mobilitätshilfen sind vergleichsweise kostengünstig, leicht zu handhaben und setzen kein spezielles technisches Verständnis voraus. Sogar funktionelle Kleidung kann zur Sturzprophylaxe beitragen.

Kleine Alltagshilfen

Mit zunehmendem Alter fällt es manchmal schwer, Dinge vom Boden aufzuheben, das Gleichgewicht zu halten oder sich nach einem Fenstergriff zu recken. Kleine Alltagshilfen sind dann nützlich, um das Sturzrisiko senken.

Beispiele für einfache Alltagshilfen:

- Handläufe und Haltestangen *(→ Handläufe sind auch schon bei wenigen Stufen sinnvoll, S. 18)*
- Anti-Rutschmatten oder rutschhemmende Aufkleber für Teppiche, Wannen, Fliesen oder Treppenstufen *(→ Teppiche und Läufer, S. 21)*
- Fenstergriffverlängerungen *(→ Gut zugängliche Fenster, S. 19)*
- Greifzangen zum Erreichen von Gegenständen in großer Höhe, auf dem Boden oder in großer Entfernung
- Anziehhilfen (z. B. für Kompressionsversorgung, Schuhlöffel)

Rutschhemmende Schuhe

Straßen- und Hausschuhe sollten gut sitzen, Halt an der Ferse bieten, vorne und hinten geschlossen sein und über eine Profilsohle verfügen. Wenn das Binden der Schnürsenkel zur Herausforderung wird, sind Klettverschlüsse eine gute Alternative. Slip-in-Sneakers mit elastischen Bändern an der Oberseite lassen sich auch ohne Bücken anziehen.

Bei körperlichen Arbeiten im Haus oder im Garten, beim Besteigen von Leitern sowie bei nasser Witterung sorgt festes Schuhwerk mit besonders griffiger Sohle für Sicherheit. Spikes oder Krallen auf den Schuhsohlen verhindern das Ausrutschen auf Schnee und Eis.

Seh- und Hörhilfen

Wenn Seh- und Hörvermögen nachlassen, werden Hindernisse oder Gefährdungen oft nicht mehr zuverlässig wahrgenommen. Das Sturzrisiko steigt *(→ Stürze verhindern, S. 14)*. Daher ist es wichtig, bei Sehproblemen eine individuell angepasste Brille oder Kontaktlinsen zu tragen und die Sehstärke regelmäßig überprüfen zu lassen. Gleiches gilt für professionelle Hörsysteme: Sie tragen zu einer besseren Gefahrenwahrnehmung bei und dienen zur Stabilisierung des Gleichgewichts.

Adaptive Kleidung

Praktische Schnitte, sinnvoll platzierte Öffnungen und leicht zu handhabende Verschlüsse sind Merkmale von so genannter adaptiver Kleidung. Sie beschleunigt das An- und Auskleiden und verringert den dafür nötigen Kraftaufwand. Für Menschen mit Bewegungs- oder Sensibilitätsstörungen sowie pflegende Angehörige kann das eine große Erleichterung sein.

Schutz für die Hüfte

Hüftschutzhosen oder Protektoren schützen sturzgefährdete Menschen vor Verletzungen. Die Textilpolster oder -schalen werden in die Unterwäsche eingesteckt oder eingenäht. Sie mindern die Auswirkungen eines Sturzes auf die Hüfte und das Risiko einer Hüftfraktur. Eine ähnliche Funktion haben Sicherheitsgürtel mit Klettverschluss, die über der Kleidung getragen werden.

Erstattungsfähige Hilfsmittel

Die Kosten für Hilfsmittel können oft ganz oder teilweise durch die Krankenkassen übernommen werden – vorausgesetzt, sie sind medizinisch notwendig und ärztlich verordnet.

Hier geht es zum Verzeichnis des GKV-Spitzenverbandes über erstattungsfähige Hilfsmittel

Mobilitätshilfen

Hilfsmittel dienen dazu, den Verlust von Kraft oder Beweglichkeit auszugleichen. Transfer- und Bewegungshilfen erleichtern alltägliche Vorgänge und verringern die Sturzgefahr beim Aufstehen und Hinsetzen. Mobile Gehhilfen unterstützen dabei, sich sicher fortzubewegen.

Transfer- und Bewegungshilfen

Positionswechsel sind für Menschen mit Beeinträchtigungen oft anstrengend oder nur mit Unterstützung möglich. Es besteht das Risiko, dass sie selbst oder die helfende Person sich falsch bewegen oder stürzen. Bewegungshilfen ermöglichen den eigenständigen und sicheren Positionswechsel und schützen Unterstützende vor Überlastung.

Diese Hilfsmittel unterstützen den Transfer aus einer liegenden, sitzenden oder stehenden Position in eine andere:

- Gleitmatten, Rutsch- oder Transferbretter
- Drehscheiben oder -kissen
- Halte- und Hebegurte bzw. -systeme
- Dreh- und Schwenksitz bzw. Lift für die Badewanne *(➔ Badezimmer, S. 16)*
- Aufstehhilfen (z. B. Haltesysteme für das Bett)

Online-Angebot: Hilfsmittel für ein sicheres Leben im Alter

Es gibt viele Hilfsmittel und Technologien, die den Alltag leichter und sicherer machen. Die Aktion Das sichere Haus stellt sie online vor.

Sitz- und Liegemöbel

Spezielle Möbel oder Zubehöre können Sitzende beim Aufstehen, Hinsetzen, Aufrichten oder Hinlegen unterstützen. Diese Positionswechselhilfen sind fest in das Möbelstück integriert oder dauerhaft daran an- oder aufgebracht.

Diese Sitzmöbel und Auflagen erleichtern das Aufstehen und Hinsetzen:

- Relax- oder Pflegesessel: Sitzfläche, Lehne und Fußstütze lassen sich mechanisch oder elektrisch nach oben und unten bewegen.
- Sessel mit Aufstehfunktion: Relax- oder Pflegesessel, deren Sitzfläche sich zusätzlich nach oben und vorne neigt.
- Katapult-Sitz: Die gepolsterten Kissen mit Kippmechanismus können auf Stühle oder Sessel gelegt werden. Auf Knopfdruck oder durch Verlagerung des Körpergewichts neigt sich die Sitzfläche nach oben und vorne.

Hilfsmittel: Qualität wichtig

Minderwertige Hilfsmittel oder Plagiate sehen hochwertigen Produkten zwar ähnlich, sind aber meist nicht so stabil und zuverlässig. Versagen die Bauteile, steigt das Verletzungs- und Sturzrisiko. Qualitativ hochwertige Hilfsmittel sind in Sanitätshäusern oder bei anderen stationären Händlern erhältlich. Dort beraten Fachleute, die sicherstellen, dass Hilfsmittel den persönlichen Bedürfnissen entsprechen.

- Möbelerhöhung: Oft fällt das Aufstehen leichter, wenn die Sitzfläche erhöht ist. Holz- oder Kunststoffklötze, die fest unter die Sofa- oder Sesselbeine montiert sind, können eine preiswerte Alternative zu speziellen Sitzen sein.

Wer Möbel und Aufstehhilfen sicher verwenden möchte, sollte stabil sitzen und stehen sowie die Funktionen eigenständig bedienen können.

Pflegebetten

Betten mit verstellbarer Höhe sowie flexiblen Rücken- und Beinteilen erleichtern die Pflege von Angehörigen. Überdies erhöhen sie den Komfort und die Sicherheit für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen: Per Knopfdruck können sie sich selbst in die gewünschte Liege- oder Sitzposition bringen und sich einfacher aufrichten oder aufstehen. Über dem Bett montierte Haltesysteme bieten zusätzliche Entlastung und Sicherheit beim Positionswechsel.

Fortbewegungshilfen

Wer trotz körperlicher Einschränkungen oder Gleichgewichtsproblemen mobil bleiben möchte, kann einen Gehstock oder einen Rollator nutzen. Die Fortbewegungshilfen sorgen für mehr Stabilität und Sicherheit beim Stehen und Gehen.

Gehstock

Ein Gehstock kann für Menschen, die nur leichte Bewegungseinschränkungen haben, eine sinnvolle und diskrete Unterstützung sein. Gehstöcke sind im Vergleich zum Rollator einfacher zu handhaben, zu transportieren und zu verstauen. Zudem können sie auch auf Stufen, in unebenem Gelände oder im Bus verwendet werden. Ein hochwertiger, sicherer Gehstock hat folgende Merkmale:

- leichtes, stabiles Material
- rutschfester Standfuß
- ergonomischer oder gepolsterter Griff
- an die Körpergröße angepasste Länge (oder höhenverstellbar)

Ein Gehstock sollte im Fachhandel ausgewählt und angepasst werden. Da das Hilfsmittel nur eine einseitige Stützmöglichkeit bietet, ist es bei starken Beeinträchtigungen oft unzureichend. Auf längeren Strecken oder unwegsamem Gelände können Nordic-Walking-Stöcke eine Alternative sein.

Rollator
Bei unsicherem Gang und Gleichgewichtsstörungen bietet ein Rollator dank seiner vier Räder mehr Stabilität und Sicherheit als ein Gehstock. Handelsübliche Modelle sind im Innen- und Außenbereich einsetzbar und mit einer Bremse, einer Sitzfläche und einem Einkaufskorb ausgestattet. Ob ein Rollator sinnvoll ist, sollte in jedem Fall mit einem Arzt oder einer Ärztin besprochen werden, da sein zu früher Einsatz die allgemeine Beweglichkeit mindern kann.

Fachliche Beratung und Einweisung
Vor der Anschaffung sind einige Dinge zu beachten. Rollatoren können zum Beispiel nur auf ausreichend breiten Wegen und in barrierearmer Umgebung eingesetzt werden. Zudem muss es Transport- und Abstellmöglichkeiten geben. Bei der Suche nach einem passenden Modell sowie für regelmäßige Wartungs- oder Reparaturarbeiten ist ein Besuch bei Sanitätshäusern oder Herstellern vor Ort ratsam.

Bevor die ersten Schritte mit dem Rollator unternommen werden, sollten Fachleute die Bremsen kontrollieren und die Höhe des Gestells individuell anpassen. Als Faustregel gilt: Die Griffe befinden sich bei

Welches Rollator-Modell ist das richtige?
Rollatoren unterscheiden sich in Gewicht, Handhabung und Ausstattung. Die Wahl eines bestimmten Modells hängt davon ab, wo und wie der Rollator zum Einsatz kommen soll:

- in der Wohnung: leichte, schmale Bauweise, kleine Räder
- zum Einkaufen: ausreichend Stauraum in Korb oder Tasche, Sitzmöglichkeit
- Reisen oder Transport im Pkw: faltbar, leichte Bauweise
- im Gelände: größere Luftreifen, Federung, ergonomische Handgriffe
- auf längeren Strecken: Sitzgelegenheit mit Rückensicherung, ergonomische Handgriffe

herabhängenden Armen etwa auf Höhe der Handgelenke, so dass die Ellenbogen beim Halten leicht gebeugt sind.

Zur Sicherheit sollten die wichtigsten Bewegungsabläufe im Beisein von geschultem Personal eingeübt werden: Laufen, bremsen, drehen, hinsetzen, aufstehen, durch Türen gehen sowie Bordsteinkanten und Rampen überwinden.

Ein Rollator sollte nur gezielt und in Maßen eingesetzt werden, da die Gefahr besteht, sich ein falsches Gangbild anzugewöhnen und die Muskulatur zu schwächen. Idealerweise wird die Nutzung des Rollators durch Therapeutinnen und Therapeuten begleitet, die das persönliche Umfeld und die körperlichen Fähigkeiten der jeweiligen Person kennen.

Akzeptanz des Rollators fördern

Viele Seniorinnen und Senioren hadern mit der Anschaffung eines Rollators, weil sie zum Beispiel nicht alt wirken wollen oder meinen, ihn nicht zu benötigen. Diese Argumente sprechen für den Rollator:

- der Rollator hilft, länger unabhängig zu bleiben
- Betroffene und Nahestehende erhalten ein Gefühl von Sicherheit
- kein Schleppen der Einkäufe mehr
- Rollatoren gibt es in leichtem, modernem Design

Rollator sicher nutzen

Um Sturzgefahr zu verhindern ist es wichtig, den Rollator umsichtig zu benutzen:

- stabil gehen: aufrechte Haltung, Füße knapp hinter und zwischen den Hinterrädern
- reaktionsfähig bleiben: Ellenbogen leicht gebeugt, aufrechte Haltung
- sicher hinsetzen: Bremsen feststellen, optional berühren die Vorderräder eine Wand
- kippsicher aufstehen: Bremsen kontrollieren, sich an den Sitzlehnen abstützen (nicht am Rollator hochziehen) und die Hände nacheinander an die Griffe setzen

Weitere Tipps zur sicheren Rollatornutzung gibt es hier:

Exkurs: Radeln ohne Sturzangst

Wer Probleme mit Kraft und Gleichgewicht hat oder sich auf einem herkömmlichen Fahrrad nicht mehr sicher fühlt, kann längere Strecken auch mit einem Dreirad zurücklegen. Dreiräder verfügen über eine hohe Stand- und Fahrsicherheit. Mit Elektromotor sind sie besonders leicht zu fahren – vorausgesetzt, die Einstellungen und die ersten Fahrversuche werden unter fachlicher Anleitung vorgenommen.

Digitale Hilfsmittel

Neue Technologien ergänzen herkömmliche Hilfsmittel um wertvolle Schutzfunktionen. Sensoren, vernetzte Geräte, Apps und künstliche Intelligenz (KI) erleichtern Tätigkeiten, erkennen Gefahren, warnen vor Stürzen und rufen in Notfällen automatisch Hilfe.

- Elektrische Antriebe steuern auf Knopfdruck Türen, Fenster, Jalousien oder Rollläden, die schwer erreichbar sind oder sich nur mit Kraftaufwand öffnen oder schließen lassen.
- Moderne Haushaltsgeräte wie Saug- und Mähroboter sowie „smarte“ Küchengeräte entlasten von anstrengenden Tätigkeiten.

Smarte Hilfsmittel online

Die Aktion Das sichere Haus stellt auf ihren Webseiten intelligente Lösungen für mehr Sicherheit, digitale Alltags- und Kommunikationshilfen sowie zahlreiche weitere smarte Technologien vor.

Roboter als Stolperfalle

Saug- und Mähroboter können für ältere und sehbehinderte Menschen zur Stolperfalle werden. Deshalb sollten alle Personen im Haushalt wissen, wo und zu welchen Zeiten die Geräte unterwegs sind. Am sichersten ist es, die Roboter arbeiten zu lassen, wenn niemand zuhause ist.

Automatisieren und steuern: Weniger Aufwand, weniger Risiko

Für Menschen, die über wenig Kraft, Beweglichkeit oder Reaktionsfähigkeit verfügen, sind oft schon alltägliche Bewegungen wie Heben, Tragen oder Bücken eine Herausforderung. Intelligente Lösungen, die körperlich fordernde Tätigkeiten ganz oder teilweise übernehmen, können sie entlasten und das Sturzrisiko verringern.

Smart-Home-Systeme vernetzen Beleuchtung, Heizung und Klimaanlage, Fenster, Türen und sogar Küchengroßgeräte und erhöhen so vor allem den Wohnkomfort. Sie lassen sich per Touchscreen, Sprachsteuerung oder App an- und ausschalten, öffnen oder schließen sowie aufeinander abstimmen. Besonders wichtig für die Sicherheit ist die automatische Lichtsteuerung: Sie erkennt über Bewegungssensoren, wenn eine Person einen Bereich betritt und schaltet dort das Licht an, ohne dass Tastschalter betätigt werden müssen. Das schützt vor Stürzen in der Dunkelheit.

Interview

Intelligente Alarmsysteme geben Sicherheit

Felizitas Bellendorf, Referentin für Gesundheit und Pflege der Verbraucherzentrale NRW e. V., über digitale Lösungen zur Sturzprävention.

Welche digitalen Trends können künftig zur Sturzprävention beitragen?
Digitale Pflegeanwendungen zur Organisation des Pflegealltags, sogenannte DiPAs, gewinnen an Bedeutung. Derzeit ist aber noch keine zugelassen. In der Entwicklung sind Apps, die das individuelle Sturzrisiko anhand von Umgebungsfaktoren, Bewegungs- und Verhaltensmustern ermitteln. Anschließend schlagen sie Übungen oder Veränderungen vor, durch die sich das Risiko verringern lässt.

Was gibt sturzgefährdeten Personen und ihren Angehörigen mehr Sicherheit?
In der häuslichen Pflege haben sich Bettkantenalarme und Sturzsensormatten bewährt. Ihr Signal warnt Angehörige, sobald die zu pflegende Person aus dem Bett steigt oder Gewicht auf die Sensormatten kommt. Dann können sie nachschauen, ob Hilfe benötigt wird.

Gibt es auch Technologien für Menschen, die alleine leben?
Von einer Dauerüberwachung per Videokamera ist aus persönlichkeitsrechtlichen und ethischen Gründen abzuraten. Geeigneter sind neue Lösungen, die Stürze per Radar oder anhand von Schemen erkennen. Per App können auch Personen außerhalb des Haushalts darüber benachrichtigt werden.

Vieles, was das Leben einfacher macht, macht es gleichzeitig auch sicherer.

Welche Smart-Home-Anwendungen bieten neben Komfort auch Sicherheit?
Vieles, was das Leben einfacher macht, macht es gleichzeitig auch sicherer, zum Beispiel Bewegungsmelder, die automatisch für Licht sorgen und damit helfen, Stürze in der Dunkelheit zu verhindern. Ein anderes Beispiel sind Smart-Home-Systeme, die Angehörige informieren, wenn ein alleinlebender Mensch weniger Wasser und Strom verbraucht als gewöhnlich. Dies kann ein Hinweis auf einen Notfall sein.

Viele ältere Menschen zögern, neue Technologien zu nutzen. Was könnte sie überzeugen?
Hilfreich ist eine speziell auf die jeweilige Situation zugeschnittene Beratung, zum Beispiel durch Wohnberatungsstellen. Sie bieten in jedem Bundesland kostenfreie Unterstützung und oft auch Hausbesuche an. Expertinnen und Experten finden gute und oft überraschend einfache Lösungen. Viele ältere Menschen akzeptieren Maßnahmen eher, wenn sie von Außenstehenden und nicht „nur“ von Angehörigen vorgeschlagen werden.

Warnung und Hilfe bei Stürzen

Intelligente Technologien bieten sturzgefährdeten Menschen und den um sie besorgten Angehörigen mehr Sicherheit. Mittels Sensoren registrieren sie ungewöhnliche Bewegungsmuster oder Stürze und warnen vor potenziellen Gefahren. Menschen, die allein wohnen oder ohne Begleitung unterwegs sind, müssen nicht befürchten, in Notsituationen hilflos zu sein. Denn mobile Geräte mit Notruf- und Ortungsfunktion können automatisch Anrufe oder Rettungsketten auslösen.

Folgende smarte Hilfsmittel warnen bei (möglichen) Stürzen und/oder setzen Notrufe ab:

- Eine **Tritt- oder Sturzmatte** mit Sensor registriert, wenn jemand einen bestimmten Bereich betritt bzw. dort hinfällt. Ein gekoppeltes Empfängergerät erhält in diesem Fall automatisch einen Alarm.

- Der **Bettkanten-Alarm** wird an der Bettkante zwischen Bettlaken und Matratze platziert. Er reagiert auf Druck bzw. Belastung und benachrichtigt zum Beispiel Angehörige mittels eines optischen oder akustischen Signals. So kann zum Beispiel verhindert werden, dass eine demenzkranke Person nachts unbemerkt das Haus verlässt.

- **Überwachungssysteme** analysieren mithilfe von Sensoren, Infrarot, Radar oder intelligenten Kameras das Verhalten von Personen in einem Raum. Wenn sich etwas Ungewöhnliches oder ein Sturz ereignet, informieren sie automatisch voreingestellte Kontakte.

- Der klassische **Hausnotruf** stellt per Knopfdruck eine Telefonverbindung zu einer Notrufzentrale her. Wichtig ist, dass Betroffene den Notrufsender („Knopf“) immer bei sich tragen, zum Beispiel als Armband.

- **Smartwatches** oder **Notruf-Uhren** erfassen ruckartige Bewegungen und fragen auf dem Display nach, ob ein Sturz erfolgt ist. Wird dies nicht aktiv verneint, ruft das System automatisch gespeicherte Kontakte oder den Notruf an. Bei Bedarf wird der Standort durchgegeben.

- **Digitale Pflegeanwendungen** (DiPAs) erfassen persönliche Vitaldaten, Bewegungs- und Verhaltensmuster und warnen, wenn ein Sturz wahrscheinlich ist. Einige Apps bieten individualisiertes Kraft- und Balancetraining an, um das Sturzrisiko zu verringern.

Der Gewinn an Eigenständigkeit und Sicherheit kann ein guter Grund sein, sich auch im Alter mit neuen Technologien zu beschäftigen.

Tipps: Berührungsängste abbauen

Viele ältere Menschen haben Berührungsängste gegenüber neuen Technologien. Smarte Hilfsmittel sollten deshalb nicht ohne ihre Zustimmung angeschafft werden. Vielmehr sollten Seniorinnen und Senioren in die Entscheidung für eine smarte Lösung einbezogen werden.
So kann es gelingen:

- anhand konkreter Beispiele aufzeigen, wie das Hilfsmittel die Eigenständigkeit und die Sicherheit fördert
- gemeinsam überlegen, welche Lösung hilfreich und (technisch wie finanziell) umsetzbar ist
- im Fachhandel verschiedene Geräte ausprobieren
- Produkte mit wenigen Funktionen und einfacher Handhabung bevorzugen
- Einstellungen gemeinsam vornehmen und Bedienung üben

Welche Lösungen sind sinnvoll?

Wer ein intelligentes Hilfsmittel anschaffen möchte, kommt nicht umhin, sich umfassend zu informieren und beraten zu lassen. Das Personal in Pflegestützpunkten oder Wohnberatungsstellen kann verschiedene Möglichkeiten aufzeigen – von Einzellösungen mit Fernbedienung bis hin zu komplexen Systemen mit Touchscreen.

Die Fülle an Möglichkeiten und Informationen kann ältere Menschen schnell überfordern. Die Lösungen sollten daher zu ihren kognitiven Fähigkeiten passen und nicht mehr Funktionen erfüllen als nötig. Zudem sollten sie qualitativ hochwertig sein *(→ Digitale Hilfsmittel, S. 32)* und zuverlässig funktionieren.

Datenschutz, Persönlichkeitsrechte und Achtungszeichen

Für automatische Alarme und Notrufe benötigen die Systeme Zugriff auf bestimmte Kontakt-, Standort- und manchmal auch Vitaldaten – jedoch nicht auf alle. Beim Einstellen der Geräte ist also Aufmerksamkeit angebracht. Beim Einsatz von Überwachungs- und Tracking-Systemen ist zudem darauf zu achten, dass die Persönlichkeitsrechte der Betroffenen gewahrt bleiben.

Trotz aller Vorzüge bieten intelligente Hilfsmittel keine Sicherheitsgarantie. Technische Störungen, Netzwerkprobleme sowie fehlerhafte Einstellungen oder Messergebnisse können Fehlalarme auslösen oder dazu führen, dass Alarme ausbleiben. Es ist daher wichtig, sich nicht blind auf die Systeme zu verlassen, sondern weiterhin mitzudenken und aufmerksam zu bleiben. Künstliche Intelligenz (KI) kann weder einen Arztbesuch noch den gesunden Menschenverstand ersetzen.

Fit und mobil bis ins hohe Alter

Körperliche Fitness und eine ausgewogene Ernährung sind wesentliche Grundlagen für ein sicheres und gesundes Älterwerden. Wer seinen Alltag aktiv gestaltet und soziale Kontakte pflegt, senkt das Sturzrisiko und steigert seine Lebensqualität.

Fitness verringert das Sturzrisiko

Wenn mit dem Altern die Kraft und der Gleichgewichtssinn nachlassen, sollte dies Motivation dafür sein, etwas für die Fitness zu tun. Sportlich aktive Seniorinnen und Senioren wirken dem Muskelabbau entgegen und verbessern mit dem Trainieren der Balance auch ihre Gangsicherheit. Sie senken nicht nur ihr Sturzrisiko, sondern kommen nach einem Sturz oder Krankenhausaufenthalt schneller wieder auf die Beine.

Welche Aktivitäten sind geeignet?

Sowohl angeleitete Gruppentrainings als auch regelmäßiges Üben zuhause können das Sturzrisiko mindern. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Bei der Entscheidung über Art und Umfang der Aktivitäten empfiehlt es sich, ärztlichen Rat einzuholen. Die Aktivität sollte zu den eigenen körperlichen Fähigkeiten und Vorlieben passen. Denn nur wer Spaß an seiner Bewegung hat, bleibt auch am Ball.

Gemeinsam in Bewegung

In vielen Sportvereinen, Fitnessstudios, Physiotherapiepraxen oder auch an Volkshochschulen stehen angeleitete Kurse für Seniorinnen und Senioren auf dem Programm. Die Vielfalt der Angebote ist groß.

Mögliche Kursangebote:

- Gymnastik und Reha-Sport
- Kraft-, Balance- oder Beckenbodenkurse
- Leichte Ball- und Interaktionsspiele
- Yoga und Pilates (sanftes Ganzkörpertraining)
- Tai Chi (Schattenboxen) und Qi Gong (Bewegungs- und Atemkunst)
- Wassergymnastik, Aqua-Fitness
- Zumba- und Tanzkurse
- Nordic-Walking-, Boule- oder Tischtennis-Gruppen

Sport in Gruppen hat den Vorteil einer fachlichen Anleitung. Für viele ältere Menschen ist der soziale Aspekt aber mindestens genauso wichtig. In den Kursen können sie Kontakte pflegen und sich austauschen.

Alleine zuhause trainieren

Wer kein passendes Sportangebot findet oder lieber in vertrauter Umgebung aktiv ist, kann ebenso gut allein etwas für seine Fitness tun. Gezieltes Training, etwa ein- bis zweimal pro Woche, verbessert Kraft und Balance nachhaltig. Mit kleinen Fitnessgeräten wie Hanteln, Thera-Bändern oder einem Mini-Trampolin lässt sich preiswert und unkompliziert viel erreichen. Online-Workouts und Trainings-Apps können zusätzlich motivieren und neue Impulse geben.

Tipps: Übungen und Geräte für zuhause

Kraft und Balance einfach und sicher zuhause trainieren – hier erfahren Sie, mit welchen Übungen und Fitnessgeräten das möglich ist.

Regelmäßigkeit ist sinnvoll und wünschenswert. Doch Seniorinnen und Senioren sollten sich nicht überlasten. Gesundheit und Wohlbefinden stehen immer an erster Stelle.

Übungen in den Alltag integrieren

Die körperliche Fitness kann auch ohne Trainingsplan positiv beeinflusst werden. Denn viele Übungen zur Verbesserung von Muskelkraft und Gleichgewicht lassen sich in alltägliche Wege und Tätigkeiten integrieren.

Beispiele sind:

- Sich beim Zähneputzen auf die Zehenspitzen oder abwechselnd auf nur ein Bein stellen.
- Im Tandemschritt wie auf einer Linie balancieren oder auf Zehenspitzen durch den Flur gehen.
- Beim Fernsehen oder Lesen mehrmals hintereinander aufstehen und sich wieder hinsetzen (wenn möglich, ohne sich mit den Armen abzustützen).

Ob Ausflüge im Freundeskreis oder mit der Familie, Spaziergänge im Grünen, Fußballspielen mit den Enkelkindern, Museumsbesuche oder Singen im Chor – die Geschmäcker sind verschieden. Wichtig ist vor allem, dass auch ältere und leicht bewegungseingeschränkte Menschen weiterhin sozial aktiv und mobil bleiben.

Gesunde Ernährung

Wenn der Körper zu wenige Nährstoffe erhält, baut er Muskulatur und Knochenmasse ab *(→ Osteoporose, S. 9)*. Mögliche Folgen sind Kraftlosigkeit, Schwindel und Kreislaufprobleme. Eine ausgewogene Ernährung trägt daher zur Sturzprävention bei. Viele ältere Menschen essen jedoch zu wenig oder nicht ausgewogen, da ihr Stoffwechsel verlangsamt ist oder sie keinen Appetit haben. Damit der Körper ausreichend Nährstoffe erhält, müssen auch in kleineren Mahlzeiten Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine enthalten sein.

Ob Fleisch oder Fisch, vegetarisch oder vegan – die Ernährungsvorlieben unterscheiden sich ebenso wie der individuelle Nährstoffbedarf. Ausgewogene und leckere Mahlzeiten sind jedoch bei allen Varianten möglich.

5 Bausteine einer ausgewogenen Ernährung

- Gemüse und Obst liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Ideal sind fünf Portionen am Tag.
- Milch, Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte und Tofu sind eine gute Quelle für Calcium und Eiweiß.
- Fisch: Seefische wie Lachs, Hering und Makrele haben einen hohen Gehalt an Vitamin D.
- Nahrungsergänzungsmittel können einen Nährstoffmangel ausgleichen, sollten aber nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.
- Viel trinken: mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit täglich. Geeignet sind kalorienarme Getränke wie Wasser und Tee oder leicht verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.

Sturzprävention verbessert die Lebensqualität

Erfolgreiche Sturzprävention erfordert eine ganzheitliche Herangehensweise. Körperliche und psychische Gesundheit, ein sicheres Umfeld, unterstützende Hilfsmittel sowie bewusste Bewegung und Ernährung sind die entscheidenden Faktoren. Präventive Maßnahmen und Verhaltensweisen setzen jedoch auch voraus, dass Risiken erkannt und deren Ursachen umgehend behoben werden. Jede noch so kleine Maßnahme ist ein wichtiger Schritt in Richtung mehr Sicherheit und Unabhängigkeit.

Veränderungen im Alltag und neue Routinen sind mühsam einzuüben und erfordern Geduld. Vor allem ältere Menschen haben es leichter, wenn sie dabei von Angehörigen unterstützt werden. Es gilt, Sturzprävention als Chance zu erkennen und nicht als notwendiges Übel. Als Gelegenheit, Dinge zu überdenken und zum Guten zu verändern. Wer sich zuhause und unterwegs sicher und wohlfühlt, gewinnt an Lebensqualität hinzu.

DSH
Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)
www.das-sichere-haus.de

GDV Gesamtverband der Versicherer
www.gdv.de