

Rechtliche Grundlagen für diesen Vortrag:

Alle Rechte liegen bei der Aktion Das sichere Haus, Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH).

Fotos und Abbildungen dürfen ausnahmslos nur in Zusammenhang mit diesem Vortrag verwendet werden.

Die Informationen sind nach bestem Wissen zusammengestellt. Für Schäden, die in Zusammenhang mit den Inhalten des Vortrags auftreten, übernimmt die DSH keine Haftung.

Der Vortrag ist so gestaltet, dass Vortragende Textpassagen und Folien ändern oder ergänzen können. Für diese Änderungen kann die DSH nicht verantwortlich gemacht werden.

Stand der Informationen: Frühjahr 2022

Tipps und Hinweise:

Zu einigen Themen gibt es **ausgeblendete Ergänzungsfolien**. Bei ausgeblendeten Folien ist in der Folienübersicht die Foliennummer am linken Bildrand durchgestrichen.

Sie können die jeweilige Folie einfach in Ihren Vortrag integrieren, indem Sie sie per Rechtsklick auf die Folie einblenden und, wenn gewünscht, an eine andere Stelle verschieben. Sie können umgekehrt aber auch Folien ausblenden.

Sollten Sie unsere Filme auf Youtube präsentieren wollen, stellen Sie bitte eine stabile Internetverbindung her und blenden ggf. die entsprechende Folie vorher ein.

Unter einigen Folien finden Sie **Kommentare und Stichworte**, die Ihnen das Vortragen erleichtern oder Ihnen weiterführende Informationen geben.

Diese Materialien sollten Sie für Ihren Vortrag mitnehmen:

Für die Kraft-Übungen, sofern Sie sie in Ihren Vortrag einbauen:

- Zwei gefüllte Wasserflaschen à 0,5 Liter
- Wenn vorhanden: **Gewichtsmanschetten, Socken mit gummierter Sohle, Ringe von Einmachgläsern**

• **Das kostenlose, 4-teilige SeniorenSicherheitspaket der DSH** rundet Ihren Vortrag ab, die Teilnehmenden können sich ihr Paket **mit nach Hause nehmen.**

Zum Bestellen hier klicken:

<https://das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-alt-werden>

Stürze im Alter wirksam verhüten

Aktion

*Das
sichere
Haus e.V.*

Für Sicherheit in Heim und Freizeit



Übersicht

- Das Unfallgeschehen in Deutschland
- Gründe für Stürze im Alter
- Kraft und Balance – warum sind sie so wichtig?
- Selbsttest „Bin ich sturzgefährdet?“
- Sport und Bewegung stärken Körper und Seele
- Gefahren in der Wohnung
- Kostenfreies Informationsmaterial

DSH-Film „So gefährlich ist es zuhause“



Film auf Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=dm9l89qfU3k>

Das Unfallgeschehen in Deutschland

- 27.326 Unfalltote insgesamt 2019 in Deutschland
- Davon rund 46 Prozent, 12.436, tödliche Unfälle im Haushalt.
- **Häusliche Stürze: 10.755**
- Zum Vergleich: 3.046 tödlich Verunglückte im Straßenverkehr

Todesfälle Haushalt

12.436 Menschen sind 2019 in Deutschland durch einen Haushaltsunfall gestorben.



Quelle: Statistisches Bundesamt

Stand: August 2021

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

Zahlen und Fakten Unfallgeschehen

- Über **12.000** Menschen **sterben** pro Jahr nach einem **Unfall zu Hause**.
- Über **90 %** der Unfalldoten sind über 65 Jahre alt.
-> Pro Jahr über **fast 11.500** Senioren!
- Hauptunfallursache für tödliche Unfälle im Haushalt sind Stürze.
- **10.755** Menschen sind 2019 in Deutschland durch einen Sturz im Haushalt gestorben

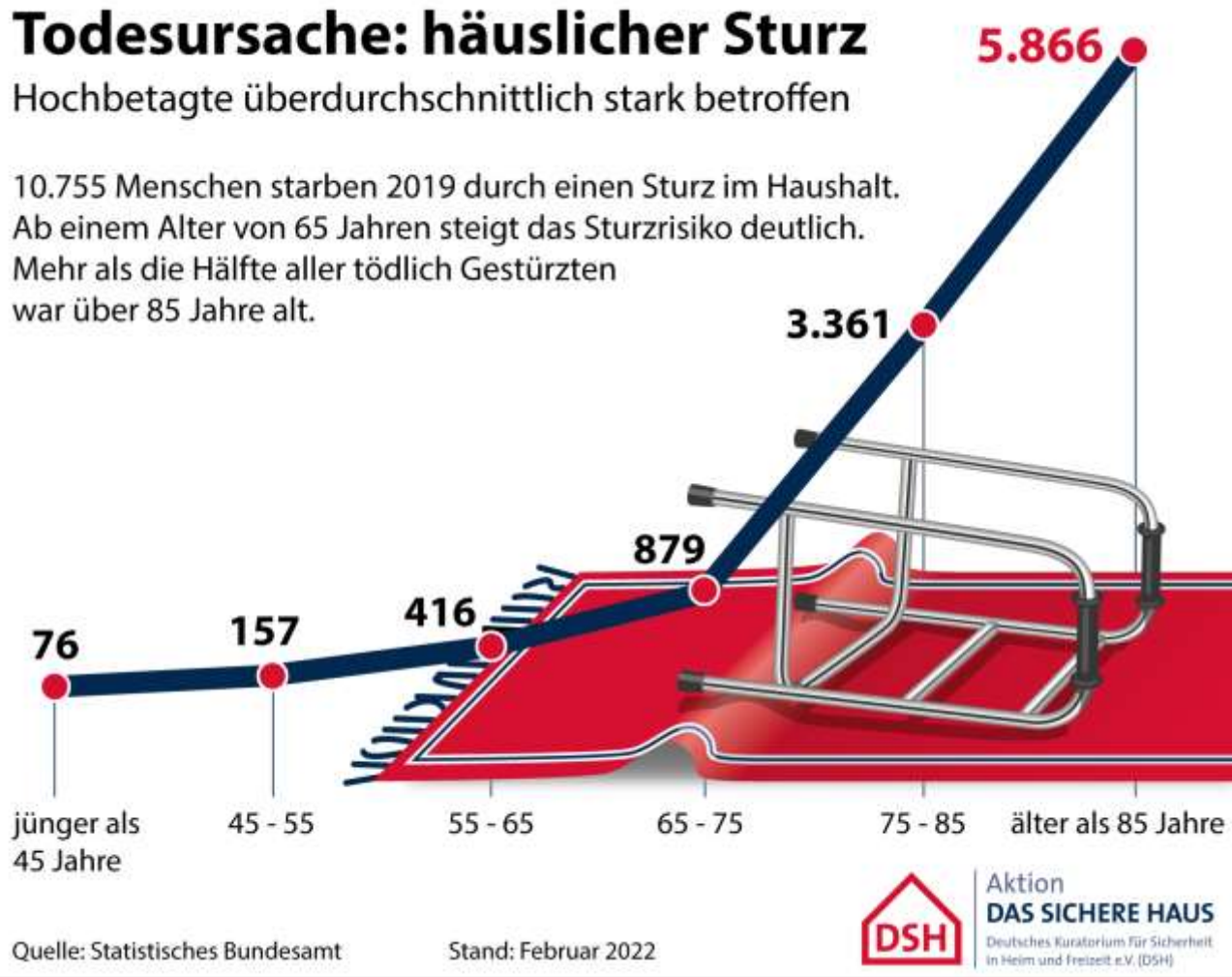
Im Durchschnitt 30 Tote täglich in Deutschland nach einem häuslichen Sturz!

Zahlen und Fakten Sturz

Todesursache: häuslicher Sturz

Hochbetagte überdurchschnittlich stark betroffen

10.755 Menschen starben 2019 durch einen Sturz im Haushalt.
Ab einem Alter von 65 Jahren steigt das Sturzrisiko deutlich.
Mehr als die Hälfte aller tödlich Gestürzten war über 85 Jahre alt.



DSH-Film „Stürze im Alter sicher verhüten“

Wir schauen uns in einem Film genauer an, wo
zu Hause die Sturzgefahren lauern:

„Stürze im Alter sicher verhüten“

https://www.youtube.com/watch?v=in8_kaZ0nA0

Gründe für Stürze im Alter ⁽¹⁾

Manche Medikamente steigern das Sturzrisiko:

- Schlaf- und Beruhigungsmittel
- Blutdrucksenkende Mittel
- Psychopharmaka (z.B. Antidepressiva)

Das können Sie tun:

- Mindestens 1 x pro Jahr alle Medikamente mit dem Arzt besprechen (auch rezeptfreie Mittel!)
- Fragen Sie Ihren Arzt nach der PRISCUS-Liste mit für Senioren ungeeigneten Medikamenten

Gründe für Stürze im Alter (2)

Nachlassende Sehkraft / Makuladegeneration:

- Mehr Licht erforderlich, um deutlich zu sehen
- Zunehmende Blendempfindlichkeit
- Verkleinerung des Gesichtsfelds

Das können Sie tun:

- Mindestens 1 x pro Jahr zum Augenarzt gehen
- Gleitsichtbrille: Zeit für die Gewöhnung einplanen. Treppensteigen üben!

Gründe für Stürze im Alter ⁽³⁾

Osteoporose:

- Ab ca. 40 Jahren: Abbau der Knochenmasse
- Zunehmende Knochenbrüchigkeit, auch bei leichten Unfällen

Das können Sie tun:

- Calciumreiche Ernährung und ausreichend trinken
- Ggf. Vitamin D und Calcium im Winter ergänzen
- Viel Bewegung und Spaziergänge an der frischen Luft

Gründe für Stürze im Alter (4)

- **Bescheidenheit:** die abgetragenen Hausschuhe tun es noch, die wackelige Leiter ebenso, kein Licht anmachen ...
- **Falscher Stolz:** „Das konnte ich schon immer allein.“ Beispiele: Fensterputzen, Aufhängen von Gardinen
- **Gewohnheiten:** „Den Weg ins Bad finde ich blind – auch nachts“

Kraft und Balance – Warum so wichtig?

Am Anfang steht die Frage: Wie sturzgefährdet bin **ICH** überhaupt?“

Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Kraft und dem Balance-Gefühl.

Muskelkraft stärken – Warum?

- Verbesserung von Gangsicherheit und Ausdauer
- Besseres Abfangen bei einem Sturz durch kräftige Oberarmmuskulatur
- Leichteres Aufstehen nach einem Sturz

Erhalt von Selbständigkeit und Unabhängigkeit.

Balancegefühl stärken – Warum?

- Steigert die Gangsicherheit
- Man kann sich besser halten, wenn man stolpert
- Vertrauen in den eigenen Körper und Sicherheit bei z.B. von einem Stuhl aufstehen, Treppensteigen, Aktivität außerhalb des Hauses

Erhalt von Selbständigkeit und Unabhängigkeit.

Selbsttest „Bin ich sturzgefährdet“



Ein kurzer Selbsttest für Senioren

Bin ich sturzgefährdet?

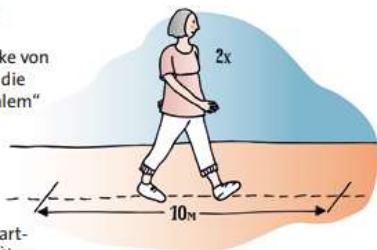
Nachlassende Balance und Muskelkraft können schnell zu einem Sturz führen. Um zu erkennen, wie fit Sie sind, eignen sich die folgenden vier Übungen. Zur Durchführung benötigen Sie eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger.



Selbsttest „Bin ich sturzgefährdet“

1 Gehgeschwindigkeit

Markieren Sie eine ebene Strecke von genau zehn Metern. Gehen Sie die Strecke nun zweimal in „normalem“ Tempo ab, starten Sie dabei einige Schritte vor dem ersten und stoppen Sie einige Schritte nach dem zweiten Strich. Die Zeit läuft von dem Augenblick, an dem Sie den „Startstrich“ überschreiten, bis zum Überqueren des zweiten Striches.



Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten: ____ Sekunden

2 Beinkraft

Versuchen Sie, fünfmal hintereinander so schnell wie möglich von einem Stuhl mit normaler Sitzhöhe aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Dabei sind die Arme vor dem Körper verschränkt. Die Beine sind im Stand gestreckt, beim Hinsetzen berührt der Rücken kurz die Rückenlehne. Führen Sie diesen Test zweimal mit ausreichend Pause dazwischen durch.



Wenn Sie nicht mit verschränkten Armen, also ohne Hilfe der Stuhllehne, aufstehen können, sollten Sie diesen Test nicht durchführen.

Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten: ____ Sekunden

Testauswertung

Es ist höchste Zeit, etwas für die Fitness zu tun, wenn Sie bei „ruhigem, normalem“ Tempo mehr als 10 Sekunden brauchen, um 10 Meter zu gehen, oder wenn Sie länger als 15 Sekunden brauchen, um fünfmal ohne Hilfe der Armlehne aufzustehen, oder wenn Sie ohne Hilfe der Armlehne gar nicht aufstehen können.

Gleichgewicht im Stand (2 Übungen):

3 Tandemstand

Stellen Sie sich so hin, dass ein Fuß direkt vor dem anderen steht. Die Spitze des hinteren Fußes berührt die Ferse des vorderen Fußes. 10 Sekunden lang halten ohne Hilfe und ohne Festhalten.



4 Einbeinstand

Stellen Sie sich auf einen Fuß und heben Sie den anderen Fuß an. Nun beide Arme lang nach vorn auf Schulterhöhe ausstrecken. 10 Sekunden lang halten ohne Hilfe und ohne Festhalten.



Testauswertung

- ▶ Sie können beide Positionen problemlos 10 Sekunden lang halten? **Prima!** Dann ist Ihr Gleichgewicht gut!
- ▶ Sie können im Tandemstand 10 Sekunden lang stehen, schaffen aber den Einbeinstand nicht?
Ihr Gleichgewichtssinn könnte besser sein. Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht regelmäßig, um Ihr Sturzrisiko zu verringern. Viele Sportvereine zum Beispiel haben passende Angebote für ältere Menschen.
- ▶ Sie schaffen es weder im Tandemstand noch im Einbeinstand, 10 Sekunden ohne Hilfe frei zu stehen?
Ihr Gleichgewichtssinn ist leider nicht so gut! Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, zum Beispiel in einem Turn- und Sportverein mit speziellen Angeboten für ältere Menschen.

Geeignete Sportarten

- **Balance und Koordination:** Qi Gong, TaiChi
- **Muskelaufbau/Kraft:** Gymnastik, Übungen mit Gewichten
- **Ausdauer:** Radfahren, Walken, Schwimmen, Tanzen

Wichtig: Regelmäßig Sport treiben, Intensität langsam steigern, vorher den Arzt fragen!

Fit bleiben – ganz alltäglich

Übungen in den Alltag integrieren

- In der Warteschlange an der Kasse auf einem Bein stehen
- In die Hocke gehen und sich strecken, z.B. in der Küche
- Täglich Balanceübungen durchführen, z.B. auf einem Bein stehen und Zähne putzen

Täglich

- Kraftübungen durchführen, zum Beispiel sich wiederholt gegen eine Wand drücken (Wandliegestütz)
- Spazierengehen und Wandern
- Treppen steigen

Krafttraining – einfach zu Hause

- In einer Übungseinheit immer **Arme und Beine** trainieren.
- **Bei Schmerzen:** Sofort aufhören! Muskelkater dagegen ist meistens ein gutes Zeichen: Die Muskulatur wächst.
- **Ausrüstung:** Für manche Übungen brauchen Sie zwei Gewichtsmanschetten – sie sind auch eine schöne, sinnvolle Geschenkidee!



Foto: DSH

Krafttraining – einfache Übungen



Aus der Broschüre

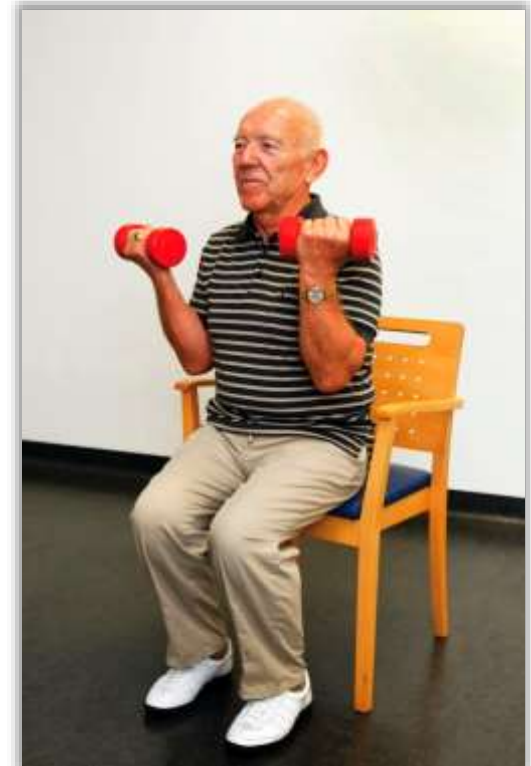
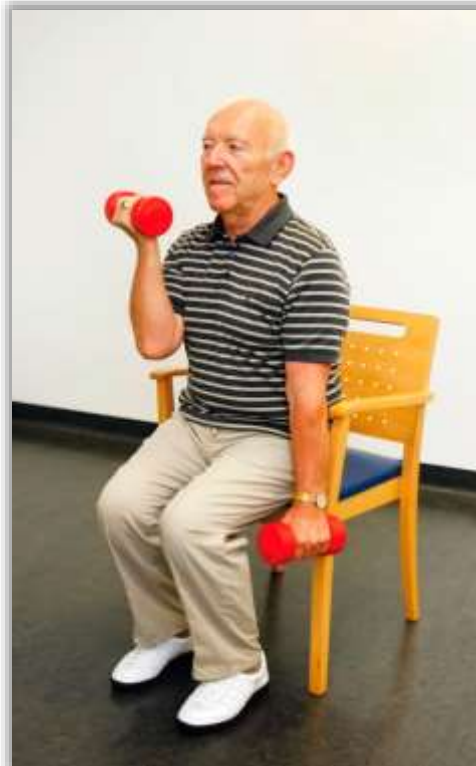
„Krafttraining für ältere Menschen“

der Aktion Das sichere Haus (DSH)

Krafttraining – drei einfache Übungen

- **Starker Bizeps:**
Training mit Hantel oder einer gefüllten 0,5-Liter-Plastikflasche zur Kräftigung der Oberarmmuskulatur
- **Starke Beine:**
Kniebeugen mit Festhalten, z.B. am Stuhl
- **Starke Armstrecker:**
Mit den Händen auf der Stuhllehne aus dem Stuhl hochstemmen

Anleitung Bizeps



Bilderquelle: DSH-Broschüre „Krafttraining für ältere Menschen“

Diese Folie ausdrucken und als „Spickzettel“ neben den Vortrag legen.

Bizeps (Durchführung: 2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Arm)

Diese Übung kräftigt die Oberarmmuskulatur, die den Arm im Ellbogen anbeugt.

- 1. Sitzen Sie aufrecht.** Halten Sie die Hanteln an Ihrer Seite (Handrücken zeigt nach außen).
- 2. Beugen Sie einen Arm im Ellbogengelenk.** Führen Sie die Hantel in Richtung Schulter. Halten Sie den Oberarm und die Schulter während der Bewegung ruhig. Bei der Bewegung dreht der Handrücken nach vorne (Handfläche zur Schulter).
- 3. Versuchen Sie,** keinen krummen Rücken zu machen, während Sie die Hantel anheben. Die Schultern während der Übung nicht hochziehen.
- 4. Führen Sie die Hantel** wieder langsam in die Startposition zurück.
- 5. Wiederholen Sie die Übung** mit dem anderen Arm. Wechseln Sie beide Arme ab oder führen Sie die Übungen mit beiden Armen gleichzeitig durch.
- 6. Falls Sie mit beiden Armen gleichzeitig üben,** sollten Sie einmal durchatmen und dann die nächste Wiederholung beginnen.

Anleitung Kniebeugen



Bilderquelle: DSH-Broschüre „Krafttraining für ältere Menschen“

Diese Folie ausdrucken und als „Spickzettel“ neben den Vortrag legen.

Kniebeugen (Durchführung: 2 Serien mit je 10 Wiederholungen)

Diese Übung kräftigt die Muskulatur der Beine, die Sie zum Aufstehen von einem Stuhl oder zum Treppensteigen benötigen.

- 1. Stellen Sie sich hinter einen Stuhl** und halten Sie sich an der Lehne fest. Setzen Sie Ihre Füße weit auseinander. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.
- 2. Beugen Sie langsam die Knie** und schieben Sie das Gesäß nach hinten, so als wollten Sie sich hinsetzen. Schauen Sie dabei nicht nach unten, sondern nach vorne. Achten Sie darauf, dass beim Absenken des Gesäßes die Knie nicht nach vorn geschoben werden.
- 3. Drücken Sie sich dann langsam wieder** hoch in die Ausgangsposition.
- 4. Einmal durchatmen und dann die** nächste Wiederholung.

Anmerkungen:

Sie brauchen bei dieser Übung keine Gewichtsmanschetten. Sie können die Übung erschweren, indem Sie das Gesäß tiefer und/oder langsamer absenken und heben. Atmen Sie beim Absenken ein und beim Heben aus.

Anleitung Armstreckker



Bilderquelle: DSH-Broschüre „Krafttraining für ältere Menschen“

Diese Folie ausdrucken und als „Spickzettel“ neben den Vortrag legen.

Armstrecker (Durchführung: 2 Serien mit je 10 Wiederholungen)

Diese Übung kräftigt die hintere Oberarmmuskulatur, die den Arm im Ellbogen streckt.

- 1. Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte eines Stuhles mit Armlehnen.** Fassen Sie die Armlehnen so, dass sich Ihre Hände direkt neben Ihrem Rumpf befinden.
- 2. Stellen Sie Ihre Füße nach vorne.**
- 3. Stemmen Sie nun Ihr Körpergewicht nach oben** und benutzen Sie dabei mehr die Arme als die Beine. Versuchen Sie, die Arme im Ellbogen soweit wie möglich zu strecken.
- 4. Lassen Sie sich nun langsam wieder in den Stuhl absinken** und versuchen Sie, die Bewegung mit den Armen abzubremesen.
- 5. Einmal durchatmen** und dann die nächste Wiederholung.

Anmerkung: Sie können diese Übung schwerer gestalten, indem Sie die Füße weiter wegstellen. Falls möglich, heben Sie beim Hochstemmen und Absenken des Körpers sogar einen oder beide Füße vom Boden weg.

Ausgleichsübungen für den Rücken

Ausgleichsübungen

Zeit für mich... Durch regelmäßige Ausgleichsgymnastik und Entspannungsübungen kräftigen Sie Ihren Rücken für die körperlichen Anforderungen. Tiredete Muskulatur verspannt sich nicht so schnell und schon verspannte Muskulatur löst sich durch Bewegung.
Wichtig ist beim Üben, dass Sie vorsichtig beginnen und bei Schmerzen die betreffende Übung auslassen.



1

Recken und Strecken
Recken und Strecken entlastet die Bandscheiben und löst Verspannungen.



2

Schultern lockern
Legen Sie die Finger auf die Schultern. Kreiseln Sie mit dem Ellbogen rückwärts, dabei große und kleine Kreise ziehen. Die Schultern werden nicht hochgezogen.



3

Brustmuskel dehnen
Legen Sie die Hand über Schulterhöhe an eine Wanddecke. Neigen Sie den gegenüberen Fuß langsam nach vorn. Verlegen Sie das Gewicht langsam nach vorn, bis Sie eine Dehnung spüren. Kurz halten, dann Seite wechseln.



4

Nacken dehnen
Neigen Sie den Kopf langsam zu einer Seite und schieben Sie den gegenüberliegenden Arm nach unten. Hand nicht greifen. Dehnung erleben lassen, dann Seite wechseln.



5

Schultern kräftigen
Ziehen Sie die Schultern abwechselnd langsam nach oben und bewusst nach unten. Die Positionen jeweils für einige Sekunden halten. Danach klein und lockern.



6

Brustmuskel stärken
Rollen Sie ein Gesandhandtuch zusammen und greifen Sie es an den Enden. Die Handflächen zeigen nach oben. Ellbogen nach außen, Schultern herunterziehen. Ziehen Sie das Handtuch langsam auseinander. Position kurz halten, dann lockern.



7

Rückseite dehnen
Legen Sie die Ferse eines Beins auf dem Stuhl ab. Das Bein bleibt gestreckt, der Fuß wird angezogen. Biegen Sie sich langsam nach vorne. Die Hände versuchen, den Knöchel zu berühren. In dieser Position kurz verharren, dann Seite wechseln.



8

Entspannen
Setzen Sie sich auf ein weiches Stuhlband und stellen Sie die Beine schulterbreit auf. Beugen Sie sich langsam nach vorn, bis Sie eine Dehnung im Rücken spüren. Kopf und Arme fallen lassen. Entspannen Sie einen Moment und richten Sie sich dann langsam wieder auf.

Mehr Infos zum Unfall- und Gesundheitschutz in Heim und Freizeit



SCAN MECH

DSH Aktion **DAS SICHERE HAUS**
In Heim und Freizeit e.V. (DSH)
www.das-sichere-haus.de

Stand März 2022

Gefahren in der Wohnung - Treppe

- Treppenfliesen oder -matten anbringen, vor allem bei glatten Holzstufen
- Steinstufen mit Gummistreifen versehen.
- Erste und letzte Stufe mit Leuchtstreifen kennzeichnen oder farblich abheben.
- Auch Leuchtstreifen auf dem Lichtschalter anbringen
- Treppenstufen blendfrei beleuchten, Halbkugelleuchten
- Zusätzlichen Handlauf auf der Wandseite anbringen
- Geländer auch bei wenigen Stufen anbieten – insbesondere in Gärten mit Hanglage und an der Eingangstür.

Gefahren in der Wohnung - Badezimmer

- **Umbau des Bades in ein barrierefreies Bad** (Norm DIN 18040-2)
- Tipp: **Spezielle Installationsfachbetriebe** verfügen über eine Weiterbildung zur „Wohnraumanpassung im Sanitärbereich“ und zum barrierefreien Wohnen.
- **Förderung möglich** z.B. für Menschen mit Pflegegrad
- **Fördermittel** aus Programm „**altersgerecht Umbauen**“ der KfW und des BMIs.



Kleine Veränderung, große Wirkung! (1)

Das wirkt im Bad:

- Haltegriffe (auch: Vakuum) neben Toilette und in der Dusche/Wanne oder Boden-Decken-Stangen
- Rutschhemmer unter dem Duschvorleger und in der Dusche/Wanne
- Höhenverstellbarer Duschhocker mit Gummifüßen oder fest installierter Klappsitz in der Dusche
- Badewanne: Badebrett, Drehsitz oder Wannenaufkantung
- Wasserlachen, Duschgel-Reste auf dem Boden sofort aufwischen

Kleine Veränderung, große Wirkung! (2)

- **Socken** mit Anti-Rutsch-Sohle, geschlossene Hausschuhe mit Profilsohle
- Bessere **Beleuchtung** in der Nacht:
 - Leuchte für die Steckdose im Flur (Bewegungsmelder)
 - Bewegungsmelder am Bett mit blendfreier Leuchte
 - Blendfreies Licht auf dem Nachttisch

Kleine Veränderung, große Wirkung! (3)

Teppiche sichern:

- Anti-Rutsch-Matten für die Böden, z.B. Gittermatten für Steinfußböden, Vliese oder Einweckringe für Laminat und Parkett
- Hochstehende Ecken mit Wasser oder Wärme behandeln und mit schweren Gegenständen nach unten drücken

Wohnraumberatungsstellen

- Gibt es in vielen Kommunen, aber auch angegliedert z.B. an **Pflegestützpunkte** oder **Seniorenservicebüros**.
- Überblick regionale Wohnraumberatungsstellen: www.wohnungsanpassung-bag.de.

Was ich Ihnen noch sagen möchte:

- **Sturzprävention** ist für jeden und jede ein Mittel, das **Leben weiterhin aktiv zu gestalten**.
- **Teufelskreis:** Wer Angst vor einem Sturz hat, bewegt sich unsicher.
Damit steigt wiederum das Sturzrisiko.
- **Es lohnt sich in jedem Alter**, mit sportlicher Aktivität zu beginnen oder die alte Leiter auszusortieren.

**Es liegt an Ihnen:
Werden Sie aktiv gegen Stürze!**

Was ich Ihnen noch sagen möchte:

- Bleiben Sie in **Bewegung** oder entdecken Sie Bewegung neu: Ausreichende Bewegung ist absolut erforderlich. Zwei- bis dreimal regelmäßige Kraft- und Balanceübungen pro Woche
- Nehmen Sie diese **Symptome ernst**: nachlassende Sehfähigkeit, Schwindel, schnelle Erschöpfung.
- Besprechen Sie sie rechtzeitig mit Ihrem **Arzt**.
- Achten Sie auf eine ausgewogene, calciumreiche **Ernährung**.
- Kognitive und emotionale Gesundheit: Halten Sie sich **geistig fit**. Pflegen Sie **gute Kontakte**: Soziale Bindungen sind für die Gesundheit enorm wichtig.
- Informieren Sie sich über **moderne, digitale Assistenzsysteme** wie Apps oder sogenannte **Wearables**, etwa zur Sturzvermeidung oder Blutdruckmessung.

Kostenfreies Informationsmaterial



Zum Bestellen:
DSH-Broschüren
„SeniorenSicherheitsPaket“

Aktion

Das sichere Haus e.V.

Für Sicherheit in Heim und Freizeit



www.das-sichere-haus.de



Vielen Dank für Ihr Interesse!

www.das-sichere-haus.de

Aktion

*Das
sichere
Haus e.V.*

Für Sicherheit in Heim und Freizeit



Vorträge der DSH

Stürze im Alltag sicher verhüten

- Hauptvortrag zur Sturzprävention im Alter mit Unfallzahlen, -ursachen, Tipps zur Sturzprophylaxe, Mitmach-Aktion: Kräftigungsübungen

Senioren sicher unterwegs:

- Kurzvortrag zur Sturzprävention im Alter mit Tipps zum Umgang mit Rollatoren, mit Rollator in öffentlichen Verkehrsmitteln, Übungsideen mit und ohne Rollator

Den Garten seniorengerecht gestalten:

- Kurzvortrag zur sicheren Gartenarbeit, der richtigen Schutzkleidung, Gartengestaltung fürs Alter

Sicher durch den Alltag:

- Hauptvortrag zur Unfallprävention mit Unfallzahlen, -ursachen, Tipps zur Unfallvermeidung

<https://das-sichere-haus.de/sturzrisiko/vortraege>