



Wie sicher wohnen Sie? Zuhause prüfen und Stürze verhindern

Zu Hause passieren jedes Jahr über 260 000 Unfälle. Fast die Hälfte davon sind Stürze. Es lohnt sich also, die eigenen vier Wände unter die Lupe zu nehmen und für Sicherheit zu sorgen. Bereits einfache Massnahmen reduzieren das Sturzrisiko.

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

Auch Teppiche können Stolperfallen sein und rutschen leicht weg. Deshalb immer Gleitschutzmatten verwenden. Die gibt es z. B. in Baumärkten.

Bleiben wir am Boden und kommen zum nächsten Tipp: Anti-Rutschbänder an den Vorderkanten von Treppenstufen anbringen. Sie geben Halt und machen die Stufen besser sichtbar.

Anti-Rutschbänder gibt es auch für Duschen und Badewannen. Für flächendeckenden Schutz gibt es Anti-Rutschbeschichtungen.

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

Und schliesslich: Standfeste Möbel verwenden. Kommt es doch mal zu einem Stolperer, kann man sich im Notfall daran festhalten. Regale, Schränke und Kommoden wenn nötig an der Wand befestigen – dann kippen sie garantiert nicht um.

Die wichtigsten Tipps

- **Stolperfallen** beseitigen
- **Teppiche** mit Gleitschutzmatten unterlegen
- **Anti-Rutschbänder** an **Treppenstufen** anbringen
- In Lampen hellere **Leuchtmittel** einsetzen
- **Standfeste Möbel** verwenden

Sie wollen noch mehr Sicherheit bei sich zu Hause? Auf [bfu.ch/haushalt](https://www.bfu.ch/haushalt) finden Sie weitere Sicherheitstipps und eine detaillierte Checkliste, mit der Sie Ihr Daheim auf Herz und Nieren prüfen können.

