

# Stürze im Alter wirksam verhüten

Aktion

*Das  
sichere  
Haus e.V.*

Für Sicherheit in Heim und Freizeit



# Übersicht

---

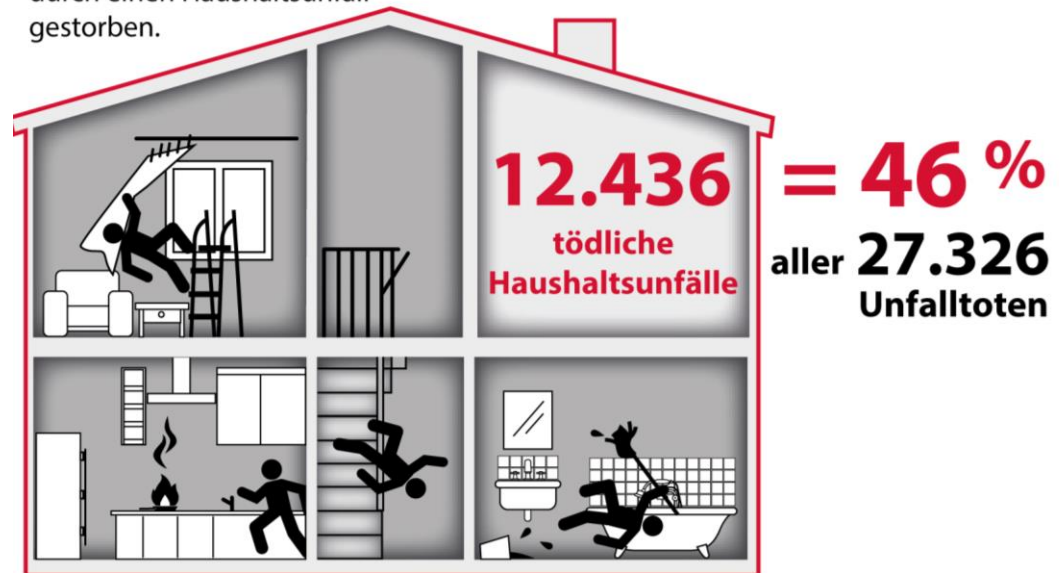
- Das Unfallgeschehen in Deutschland
- Gründe für Stürze im Alter
- Kraft und Balance – warum sind sie so wichtig?
- Selbsttest „Bin ich sturzgefährdet?“
- Sport und Bewegung stärken Körper und Seele
- Gefahren in der Wohnung
- Kostenfreies Informationsmaterial

# 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



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

# 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

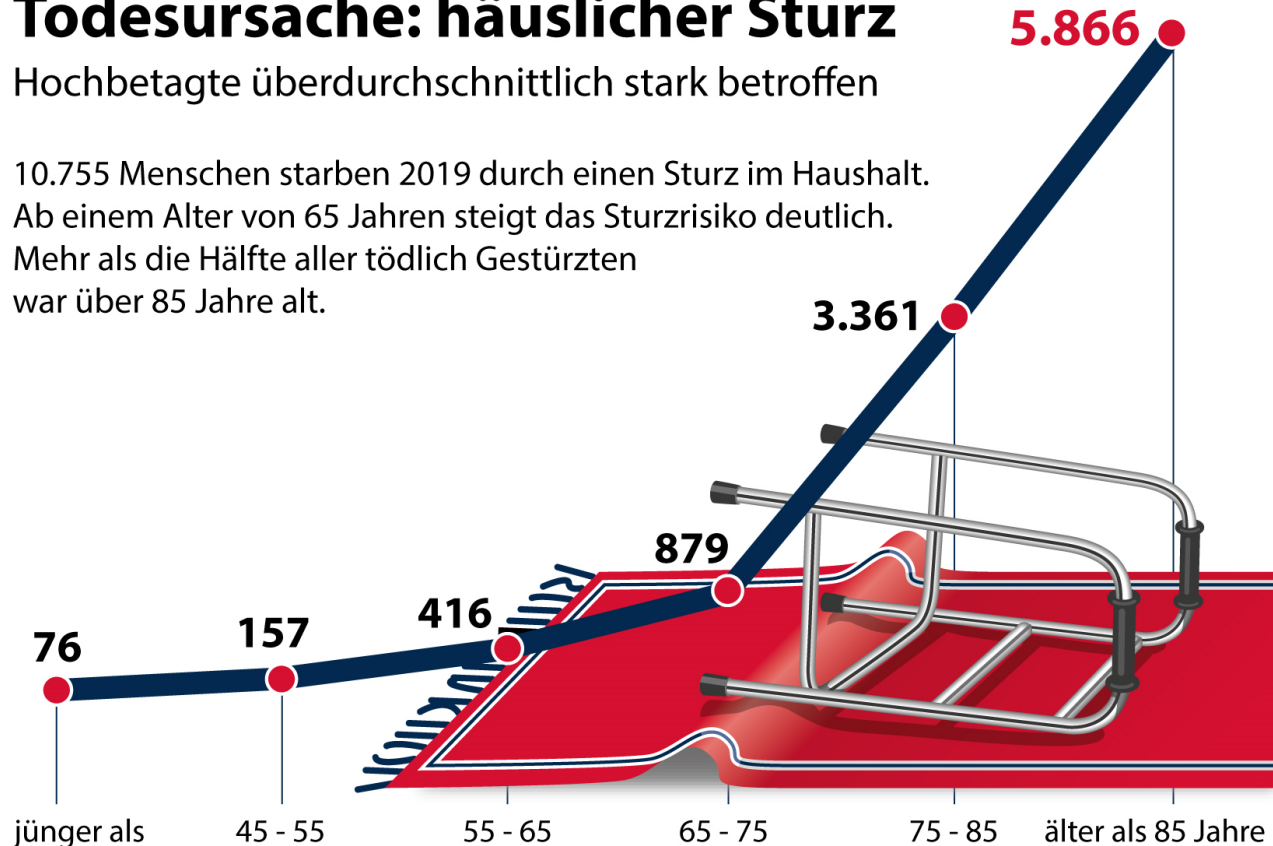
**Im Durchschnitt 30 Tote täglich in Deutschland nach einem häuslichen Sturz!**

# 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.



Quelle: Statistisches Bundesamt

Stand: Februar 2022



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



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

# Gründe für Stürze im Alter <sup>(1)</sup>

---

## **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 <sup>(3)</sup>

---

## **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?

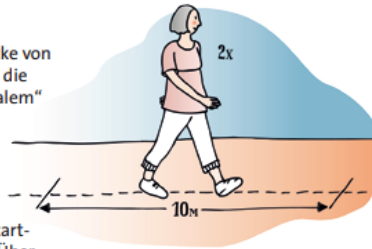
Nachlassende Balance und Muskelkraft können schnell zu einem Sturz führen. Um zu erkennen, wie fit Sie sind, eignen sich die folgenden vier Übungen. Zur Durchführung benötigen Sie eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger.



# 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):

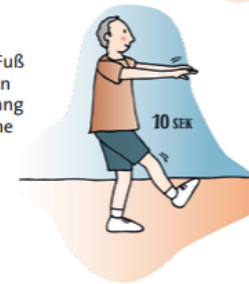
## 3 Tandemstand

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)

# 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)

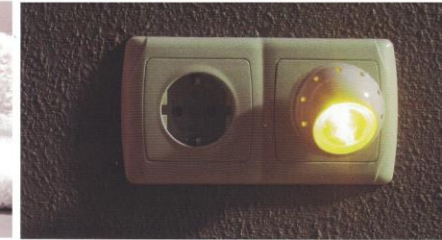
---

## 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



## Alltägliche Stolperfallen: Treppen, Teppiche, Kabel & Co.



**Stolper- und Sturzunfälle auf Treppen oder das Ausrutschen auf einem Teppich gehören zu den häufigsten Unfällen im Haushalt. Dieses Falblatt zeigt Ihnen, wo die Unfallgefahren lauern und wie Sie sie mit oft geringem Aufwand beheben können.**

### Treppen bauen und sichern

- ▶ Achten Sie auf ebene, rutschsichere Treppenstufen. Rutschhemmend wirken Teppichfliesen auf Holzstufen oder Gummistreifen auf Steinstufen.
- ▶ Kleine Kinder können sich an scharfen Kanten schnell verletzen. Runden Sie deshalb hervorstehende Teile von Treppen ab (Beispiele: Geländerenden, Trittkanten oder Pfosten).
- ▶ Setzen Sie die erste und die letzte Stufe farblich vom Rest der Treppe ab oder beleuchten Sie diese Stufen.
- ▶ Bessern Sie beschädigte Stufenkanten umgehend aus.
- ▶ Treppen sollten möglichst geschlossen sein, damit zum Beispiel kleine Kinder nicht hindurchfallen können.

### Sicher nach oben, sicher nach unten

- ▶ Benutzen Sie beim Treppensteigen den Handlauf.
- ▶ Verbannen Sie Hindernisse wie Blumenbänke, Blumenvasen, abgestellte Geräte oder Haustiere von der Treppe. Sie werden dort leicht zu Stolperfallen.
- ▶ Transportieren Sie Lasten auf Treppen so, dass sie Ihnen nicht die Sicht nehmen. Die nächste Stufe müssen Sie sicher erkennen können.
- ▶ Begehen Sie eine Treppe nie voll bepackt und in Eile.
- ▶ Auf der Treppe sollte immer eine Hand am Geländer sein.

### Geländer und Handläufe

- ▶ Sichern Sie die freien Seiten von Treppen, Treppenöffnungen und Treppenabsätzen durch ein Geländer.
- ▶ Bringen Sie Handläufe auch bei wenigen Stufen an.
- ▶ Insbesondere bei gewendelten Treppen sollte ein zweiter Handlauf an der Wand montiert werden.
- ▶ Der Handlauf sollte einen Durchmesser von 3 bis 4,5 Zentimetern haben, damit man ihn sicher umgreifen kann.
- ▶ Handläufe sollten durchgängig sein und ein Stück über Treppenanstieg und -ende hinausgehen (um ca. 30 Zentimeter).
- ▶ Der seitliche Abstand des Handlaufes zu Nachbarbauteilen sollte mindestens 5 Zentimeter betragen, damit Sie ihn gut greifen können.
- ▶ Senkrechte Geländerstützen sollten maximal zwölf Zentimeter auseinanderstehen, damit kleine Kinder nicht mit dem Kopf zwischen ihnen stecken bleiben. Details regeln die Landesbauordnungen.
- ▶ Für kleine Kinder lohnt sich ein zweiter, niedriger Handlauf.

### Teppiche und Läufer

- ▶ Hochstehende Ecken und Kanten sind tückische Stolperfallen. Beidseitig klebende, rutschhemmende Beläge unter den Ecken mindern die Gefahr.
- ▶ Klebebeläge sichern Teppiche und Läufer gegen Verrutschen. Für jeden Unterbelag (zum Beispiel Stein, Holz, PVC oder Teppichboden) gibt es passendes Material, etwa beidseitige Klebebeläge, Gittermatten oder Vliese.
- ▶ Matten, Läufer und Teppiche sollten auch bei Nässe rutschfest und trittsicher sein.
- ▶ Verzichten Sie möglichst auf Teppiche und Läufer.



### Verlängerungsschnüre und Telefonkabel

- ▶ Über Verlängerungsschnüre können Sie leicht stolpern. Abhilfe schaffen zusätzliche, von einem Elektriker installierte Steckdosen. Oder Sie nutzen eine schon vorhandene näher liegende Steckdose.
- ▶ Sind Verlängerungsschnüre unumgänglich, kleben Sie sie mit breitem Paketklebeband über die ganze Länge am Boden fest oder investieren Sie in eine Kabelbrücke. Verlegen Sie längere Kabel für den Fernseher, die Musikanlage, Heizlüfter oder Radiatoren so, dass Sie nicht über sie stolpern, zum Beispiel über dem Türrahmen oder entlang der Fußleisten.
- ▶ Telefonkabel sollten nicht zu lang sein. Wenn Ihr Telefon im Flur steht, Sie aber lieber in einem anderen Raum telefonieren, lohnt oft die Anschaffung eines schnurlosen Telefons.

### Beleuchtung

- ▶ Sorgen Sie für gute Beleuchtung im Treppenhaus und bring Sie in Höhe der ersten und letzten Stufe bequem erreichbar. Lichtschalter an, die möglichst auch im Dunkeln leuchten.
- ▶ Praktisch und sicher sind Nachtlichter.
- ▶ Machen Sie sich nachts das Leben leichter und installieren Sie einen Bewegungsmelder am Bett, der automatisch das Licht einschaltet, wenn Sie Ihre Füße über die Bettkante schwingen. Sie ersparen sich lästiges Tasten nach Lichtschalter oder Nachttischlampe.
- ▶ Leuchten auf den Wegen in der Wohnung dürfen Sie nicht blenden. Gut geeignet sind Leuchten im Halbkugelformat deren Licht nur auf den Fußboden fällt.
- ▶ Der Abstand zwischen den Leuchten sollte so bemessen sein, dass der gesamte Weg ausgeleuchtet ist.



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



**GDV** Gesamtverband  
der Versicherer





# Wohnraumberatungsstellen

---

- Gibt es in vielen Kommunen, aber auch angegliedert z.B. an **Pflegestützpunkte** oder **Seniorenservicebüros**.
- Überblick regionale Wohnraumberatungsstellen: [www.wohnungsanpassung-bag.de](http://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](http://www.das-sichere-haus.de)

Aktion

*Das  
sichere  
Haus e.V.*

Für Sicherheit in Heim und Freizeit

