



## Wie sicher wohnen Sie? Zuhause prüfen und Stürze verhindern

Zu Hause passieren jedes Jahr rund 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 mit einfachen Massnahmen lässt sich das Sturzrisiko reduzieren. Der erste und vielleicht offensichtlichste Tipp: Stolperfallen beseitigen. Räumen Sie lose Kabel, herumliegende Schuhe, Spielsachen und andere Gegenstände weg.

Auch Teppiche können Stolperfallen sein. Und sie rutschen leicht weg. Deshalb Tipp Nr. 2: Teppiche immer mit Gleitschutzmatten auslegen. Die gibt es z. B. in Baumärkten.

Bleiben wir am Boden und kommen zu Tipp Nr. 3: Anti-Rutschbänder an den Vorderkanten von Treppenstufen anbringen. Die wirken gleich doppelt: Sie geben Halt und machen die Stufen besser sichtbar.

Apropos «Sichtbarkeit»: Eine gut ausgeleuchtete Wohnung erhöht ebenfalls die Sicherheit. Deshalb der 4. Tipp: 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. Das wäre kontraproduktiv.

Und schliesslich noch der 5. Tipp: 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 festschrauben – 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 noch mehr Sicherheitstipps und eine detaillierte Checkliste, um Ihr Daheim auf Herz und Nieren zu prüfen.

