

Unfallschwerpunkte im Haushalt



Unser Zuhause erscheint uns sicherer, als es wirklich ist; in dem vertrauten Umfeld glauben wir, uns besonders gut auszukennen. Wir denken im Alltag nicht über jeden Schritt und jeden Handgriff nach, wir unterschätzen Gefahren und verlieren das Gefühl für Risiken. Ob beim Kochen, Treppensteigen oder Hantieren mit Leitern und Geräten – Unachtsamkeit, Routinen, mangelnde Gerätequalität oder nachlassende Kräfte im Alter führen zu Unfällen.

Jedes Jahr sterben in Deutschland rund 13.000 Menschen nach einem Unfall im Haushalt. Anders ausgedrückt: Etwa jeder zweite tödliche Unfall ist ein Haushaltsunfall. Die größten Gefahren für Sicherheit und Gesundheit lauern also in den eigenen vier Wänden und nicht, wie oft angenommen, im Straßenverkehr, auf der Arbeit oder beim Sport.

Gefährdungen zuhause

Die mit Abstand häufigste Unfallart ist der Sturz, etwa auf der Treppe, im Bad oder von der Leiter. Dazu kommen Strom- und Brandunfälle, Verbrennungen, Verbrühungen, Verätzungen oder Vergiftungen. Oft sind menschliches Fehlverhalten, Unachtsamkeit oder Leichtsinn die Ursache. Besonders gefährdet sind ältere Menschen und kleine Kinder. Während bei den Älteren das Sturzrisiko ab dem 65. Lebensjahr deutlich steigt, müssen Kleinkinder neben Stürzen auch vor Ertrinken, Ersticken oder Vergiftungen geschützt werden.

Sorgen Sie für Sicherheit

Lernen Sie rechtzeitig die Gefahrenschwerpunkte im Haushalt kennen, um sich und Ihre Liebsten vor gefährlichen Situationen und folgenreichen Unfällen zu bewahren. Viele Risiken sind nicht auf bestimmte Räume beschränkt, sondern lauern an verschiedenen

Stellen und bei unterschiedlichen Tätigkeiten. In diesem Kapitel machen wir Sie auf die häufigsten Unfallarten im Haushalt aufmerksam und zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Maßnahmen und Verhaltensweisen sicherer in den eigenen vier Wänden leben können.

Stürze verhindern

Stürze, die häufigste Unfallart im Haushalt, sind vielfältig. Vom Arbeiten auf der Leiter über Stolperfallen wie Teppichkanten und Kabel bis hin zu Rutsch- und Sturzgefahren in Bad oder Treppenhaus – wer erfasst hat, wo und in welchen Situationen die meisten Stürze passieren, kann sie effektiv und gezielt verhindern.

Kinder und ältere Menschen schützen

Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle passieren Kindern und alten Menschen besonders häufig. Deshalb sollten Sie aufpassen, wenn Krabbelkinder im Haushalt auf Erkundungstour gehen, sich überall hochziehen oder auf Möbel klettern. Vor allem Stürze aus großer Höhe, aus dem Fenster oder vom Balkon enden mit schweren Verletzungen oder sogar tödlich.

Kindersicheres Zuhause

Tipps und Checklisten, wie Sie Unfälle von Babys, Kindern und Jugendlichen vermeiden.



So bewahren Sie die Jüngsten vor einem Sturz:

- Regale und Möbel an der Wand befestigen
- Gitter oder Sicherheitssperren vor Fenstern und Treppen anbringen
- „Kletterhilfen“ (z. B. Stühle oder Kisten) von Fenstern oder Balkonen verbannen
- Auf dem Wickeltisch: Immer mit einer Hand am Kind bleiben
- Kinder generell nicht aus den Augen lassen

Altersgerechtes Zuhause

Wie Sie das Sturzrisiko im Alter senken, erfahren Sie in dieser Broschüre.

65+



Alte Menschen stürzen besonders häufig, denn Körperkraft, Sehvermögen und Balancegefühl lassen nach. Sturzangst und fehlende Mobilität erhöhen das Sturzrisiko zusätzlich – und ab 75 Jahren steigt es überproportional an. Stürze verursachen im Alter oft bleibende gesundheitliche Schäden.

Diese Faktoren verringern das Sturzrisiko von Seniorinnen und Senioren:

- Wohnraum dem Alter anpassen, Stolperfallen beseitigen
- Medikation und Sehfähigkeit kontrollieren
- in Bewegung bleiben, leichtes Kraft- und Balancetraining
- gesunde und bewusste Ernährung
- rutschhemmende Schuhe
- Hilfsmittel (z. B. Rollatoren)

Sicher auf Leitern und Tritten

Stühle, Tische oder Getränkekisten sind keine geeigneten Hilfsmittel, wenn Sie in der Höhe arbeiten oder an einen Gegenstand gelangen wollen. Die Gefahr, umzukippen oder abzustürzen ist extrem hoch. Es drohen lebensgefährliche Verletzungen. Stattdessen gehören ein griffbereiter Tritt (mit Haltebügel) sowie Haushalts- oder Stehleitern zur Grundausstattung. Wer hochwertige Leitermodelle wählt und diese richtig verwendet, kommt sicher und unfallfrei nach oben.

Merkmale hochwertiger Klapptritte und Leitern:

- geringes Gewicht (Material aus Aluminium)
- Stabilität und Belastbarkeit
- GS- und CE-Zeichen für Qualität
- 2 bis 3 tiefe Stufen für Klapptritt bzw. Tritthocker
- 3 bis 6 Stufen für Haushalts- bzw. Stehleiter
- 2 Leiterschenkel (mit Spreizsicherung)
- rutschhemmende Leiterfüße und -stufen
- kleine Plattform sowie Haltebügel am oberen Ende
- Gerät passt zusammengeklappt in eine Nische und ist schnell griffbereit

So hochwertig Tritte oder Leitern auch sind – werden sie unsachgemäß oder unvorsichtig angewendet, ist die Unfallgefahr unverändert hoch.

Tipps zur sicheren Nutzung von Leitern:

- nur auf festem Untergrund aufstellen
- sichergehen, dass Spreizsicherung eingerastet ist
- feste Schuhe tragen
- nicht zu weit zu den Seiten beugen (besser: Leiter ein Stück weiter rücken)
- nach oben strecken und Überkopfarbeiten vermeiden
- Elektrokabel seitlich an der Leiter (und nicht über Tritte) entlangführen
- eine Hand zum Festhalten freihalten (Material und Werkzeug in Taschen verstauen)
- bei Unwohlsein nicht auf die Leiter steigen
- Leitern und Zubehör regelmäßig auf Sicherheitsmängel überprüfen



Stolperfallen am Boden beseitigen

Hochstehende Ecken und Kanten von Matten, Teppichen und Läufern sind typische Stolperfallen. Sind Bodenbeläge nicht auf dem Untergrund befestigt, wird der Gang auf dem Teppich oder Läufer schnell zur Rutschpartie. Auch Höhenunterschiede oder Unebenheiten können Stürze verursachen.



So verringern Sie die Stolpergefahr:

- beidseitig haftende Klebebänder oder Anti-Rutschmatten unter Teppichen und Läufern anbringen
- nahtlose Übergänge zwischen verschiedenen Bodenbelägen schaffen (z. B. Leisten, bündig verlegen)
- Unebenheiten oder Schäden am Boden beseitigen

Telefon-, Elektro- oder Verlängerungskabel, die quer über dem Boden verlaufen, bergen ebenfalls Stolper- und Sturzgefahren. Sorgen Sie dafür, dass Kabel die Laufwege nicht kreuzen:

- längere Leitungen in Kabelkanal oder mit Klemmen an der Wand oder in Fugen entlangführen und sicher befestigen
- kabelgebundene Elektrogeräte (Staubsauger, Laptop, etc.) direkt nach Gebrauch wegräumen
- schnurlose (akkubetriebene) Geräte nutzen

Sollten Sie an einem Kabel hängen bleiben, überprüfen Sie es direkt auf mögliche Schäden, denn defekte Isolierungen oder Leitungen können Stromschläge oder Brände verursachen.

Wege freiräumen

Ob liegengelassenes Spielzeug oder achtlos abgestellte Taschen und Schuhe – viele Sturzunfälle passieren wegen kleiner Hindernisse, die auf dem Boden herumliegen. Gefährlich oder schmerzhaft wird es auch, wenn Sie auf verschütteten Flüssigkeiten ausrutschen und sich an geöffneten Schubladen oder Schranktüren stoßen.

Halten Sie Ordnung am Boden und die Laufwege frei, indem Sie

- Taschen und Schuhe im Flur nahe der Wand abstellen
- Spiel- und Kleinzeug abends aufräumen
- Bücher und Zeitschriften ordentlich stapeln
- verschüttete Flüssigkeiten sofort aufwischen
- Schubladen und Schranktüren immer schließen
- an abstehenden Möbelteilen Kantenschutz anbringen

Halt durch Geländer und Handläufe

Unfälle auf Stufen, Treppen oder bei baulich bedingten Höhenunterschieden haben besonders schwerwiegende Folgen.

Sicherheit geben:

- rutschfeste Beläge auf Absätzen und Stufen
- Handläufe an Treppen und Stufen (die über die erste und letzte Stufe herausragen)
- Gitter an offenen Seiten von Absätzen, Ebenen oder Treppen
- rutschfeste Haltegriffe bei Barrieren (z. B. an Badewanne oder Dusche)



Bringen Sie für Kinder an der Treppe einen zweiten, niedrigeren Handlauf an. Mit einem Treppengitter am oberen und am unteren Ende der Treppe verhindern Sie, dass Krabbelkinder eigenständig auf die Treppe gelangen.

Gute Beleuchtung verhindert Stürze

Die richtige Beleuchtung sorgt dafür, dass wir uns auch in der Dunkelheit sicher fortbewegen und potenzielle Stolperfallen erkennen. Um alle Räumlichkeiten zweckmäßig zu erhellen, empfiehlt sich eine Kombination aus

- Deckenleuchten, die größere Bereiche erhellen sowie
- Leuchten, die gezielt einzelne Arbeits- oder Gefahrenbereiche anstrahlen

Als kostengünstige und leicht zu installierende Alternative oder Ergänzung zu komplexen Beleuchtungssystemen eignen sich Steckdosen- oder USB-Lampen, Stehleuchten oder Deckenstrahler.

Gute, funktionale Beleuchtung

- erhellt Räume flächendeckend und 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

Um beim nächtlichen Toilettengang einen Sturz zu verhindern, können Sie Lampen mit Tastschaltern auf dem Nachttisch platzieren oder Leuchtstreifen auf den Lichtschaltern anbringen. Ein dezentes Nachtlicht gibt Orientierung.

Sicherheit durch Bewegungsmelder

Installieren Sie Leuchten mit Bewegungsmelder: Wenn sich das Licht automatisch anschaltet, sobald Sie einen bestimmten Bereich betreten, sind Sie sicherer unterwegs.

Sicherheitsbewusstes Verhalten

Stolper- und Sturzgefahren lassen sich einerseits verhindern, indem Sie jeden Raum sicher gestalten und die Unfallschwerpunkte im Blick behalten. Darüber hinaus sind sichere Verhaltensweisen wichtig.

Beispiele für sicherheitsbewusstes Verhalten:

- Tragen Sie Hausschuhe mit rutschfester Sohle und flachem Absatz, bei Bedarf knöchelhoch.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht zu lang oder zu weit ausfällt: Es besteht die Gefahr, zu stolpern oder an Möbelstücken und Türklinken hängen-zubleiben.
- Vermeiden Sie Stress und Ablenkung. Viele Unfälle passieren aus Überforderung oder Unachtsamkeit.
- Bedenken Sie, dass manche Medikamente oder Alkoholkonsum die Sturzgefahr erhöhen.
- Bleiben Sie mobil und halten Sie sich mit einfachen Übungen fit.

Checkliste: Stürze vermeiden

- ✓ Bedürfnisse von Kindern und älteren Menschen beachten
- ✓ hochwertige Leitermodelle wählen und richtig verwenden
- ✓ Rutsch- und Stolperfallen wie lose Teppichkanten, Elektrokabel, Hindernisse oder Nässe am Boden vermeiden
- ✓ Kantenschutz an Möbeln anbringen
- ✓ Schranktüren und Schubladen immer schließen
- ✓ rutschhemmende Beläge und Haltegriffe an Absätzen, Stufen und Wannen
- ✓ Räume und Arbeitsbereiche gut beleuchten
- ✓ Touch-Beleuchtung oder Bewegungsmelder nutzen
- ✓ sicherheitsbewusstes Verhalten

Fotos: ©magnific.com

Kontaktieren Sie uns gerne!

E-Mail: praevention.be@uk-nord.de



Unfallkasse Nord

Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
➔ www.uk-nord.de

Unsere Servicezeiten

Tel. 0431 6407-0

Sie erreichen uns am besten montags bis donnerstags von 9 bis 15 Uhr sowie freitags von 9 bis 13 Uhr.