

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 89 (2018)  
**Heft:** 5: Liebe und Sex : warum und wie sich das Begehren verändert

**Artikel:** Sturzprävention in Alters- und Pflegeinstitutionen : wer Stürze vermeiden will, kann damit schon beim Bauen beginnen  
**Autor:** Jeannotat, Beatrix / Pfenninger, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-834380>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Sturzprävention in Alters- und Pflegeinstitutionen

# Wer Stürze vermeiden will, kann damit schon beim Bauen beginnen

**Im Verlauf eines Jahres stürzen 39 Prozent aller Bewohnenden von Alters- und Pflegeinstitutionen. Jede und jeder Dritte erleidet Knochenbrüche. Fitnesstraining und geeignetes Bauen wirken vorbeugend. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu gibt wertvolle Tipps.**

Von Beatrix Jeannotat und Barbara Pfenninger\*

Der Mensch stürzt häufig. Ob auf gleicher Ebene, der Treppe oder aus der Höhe, Stürze durch Ausrutschen oder Stolpern sind die häufigste Unfallursache in der Schweiz. Menschen jeden Alters kann es passieren, jedes Jahr müssen 280 000 Personen wegen Sturzverletzungen zur Ärztin oder zum Arzt. Während ein Sturz in jungem Alter oft glimpflich ausgeht, hat er für viele Seniorinnen und Senioren fatale Folgen. Von den knapp 1400 Personen, die pro Jahr an den Folgen eines Sturzes sterben, sind 96 Prozent im Pensionsalter. Jahr für Jahr entstehen durch Stürze von Seniorinnen und Senioren Kosten von 1,7 Milliarden Franken.

Die Negativspirale, welche ein Sturz bei älteren Menschen auslösen kann, hat naheliegende Gründe: Mit zunehmendem Alter schwindet die Muskelkraft, die einen Sturz verhindern könnte. Gleichgewichtssinn und Reaktionsgeschwindigkeit nehmen ab.

**1400 Personen  
sterben pro Jahr  
wegen eines Sturzes:  
96 Prozent sind im  
Pensionsalter.**

Knochenbrüche sind häufiger. Die Erholung von Knochenbrüchen dauert länger, und während dieser Zeit nimmt die Muskelmasse weiter ab.

Der Sturz als Unfallursache passiert nicht nur im eigenen Zuhause. Auch in Alters- und Pflegeinstitutionen sind viele Sturzunfälle zu verzeichnen: Im Jahresschnitt trifft es 39 Prozent der Bewohnenden, das sind rund 33 000 Personen. In einem Drittel aller Fälle sind Knochenbrüche die Folge. Die Folgen sind meist nicht nur körperlicher, sondern auch sozialer Natur: Der Verlust der Mobilität kann zu sozialer Isolation und zum Ende der Selbstständigkeit führen. Stürze zu verhindern, ist darum ein zentrales Anliegen der Prävention. Wichtig ist vorausschauendes Bauen. Wenn Alters- und Pflegeinstitutionen neu geplant oder umgebaut werden, ist dies der optimale Zeitpunkt, um ans Sturzrisiko zu denken. Häufige Sturz- und Stolperfallen können so schon auf dem Papier ausgemerzt werden.

### Worauf es beim Neubau zu achten gilt

Stürze passieren unter anderem auf Treppen. Für eine gute Sturzprävention ist deshalb wichtig, dass Treppen regelmässig gebaut

sind: Auftritt und Steigung sollten über den gesamten Treppenverlauf gleich bleiben. Beidseitig sollten Treppen mit einem Handlauf ausgestattet sein. An der Vorderkante jeder Stufe sollten kontrastreiche Markierungen angebracht sein.

Ausser den Treppen sollte es in Alters- und Pflegeeinrichtungen möglichst keine Stufen oder Schwellen geben. Bereits Höhenunterschiede von nur 2,5 Zentimetern bringen ein erhebliches Sturzrisiko mit sich. Möglichst schwellenlos sollte vor allem der Haupteingang des Gebäudes sein, aber nicht nur: Auch innerhalb des Wohnbereichs sollten sämtliche Niveauunterschiede vermieden werden – etwa beim Ausgang auf Balkone oder Terrassen. Auch wo es keine Schwellen gibt, kann

\* **Beatrix Jeannotat**, Dipl. Ing. Arch. HdK, ist Beraterin in der bfu und spezialisiert auf generationengerechtes Bauen.

**Barbara Pfenninger**, MPH, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin in der bfu und Programmleiterin Sturzprävention.



Schwellenloser Ausgang auf die Terrasse, sichtbares Glas, verlängerte  
Türfalle: Sturzprävention beginnt beim Bauen.

Foto: Ruben Wyttenbach

## So viel Bewegung wie möglich

Architektonische Massnahmen sind nur die eine Seite der Sturzprävention. Seniorinnen und Senioren können ihr Sturzrisiko auch senken, indem sie gezielt Kraft und Gleichgewicht trainieren: Vor allem die Kraft in den Beinen und ein guter Gleichgewichtssinn helfen, sich bei einem drohenden Sturz aufzufangen. Studien beweisen: Regelmässiges Training verbessert die Mobilität und hilft, gleichgewichtskritische Situationen wie Stolpern unbeschadet zu überstehen. Dies kommt den Bewohnenden auch in der täglichen Fortbewegung zugute. Kraft und Gleichgewicht sind essenziell, um die Selbstständigkeit älterer Menschen so lange wie möglich zu erhalten.

Die bfu, Pro Senectute Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz führen gemeinsam mit den Fachpartnern physioswiss und Rheumaliga die Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen» durch, um das Training zur Sturzprävention zu fördern. Auf [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) stehen drei Trainingsprogramme zur Verfügung. Für Personen mit Bewegungseinschränkungen oder erheblichen Kraftdefiziten wurde das Trainingsprogramm «light» entwickelt. Es ist auf [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) unter «Jetzt starten» zu finden und beinhaltet Übungen im Sitzen und mit Haltehilfen.

Training und Infrastruktur treffen bei den Treppen aufeinander: Das Treppensteigen (aufwärts) ist ein sinnvolles Krafttraining, wenn es im sicheren Rahmen durchgeführt wird. Es lohnt sich, wenn sich Betreuungspersonen die Zeit nehmen, Bewohnende die Treppe hinauf zu begleiten statt den Lift zu nehmen.

das Sturzrisiko mit zwei Mitteln reduziert werden: mit Haltegriffen und Handläufen. Unsicherheiten in der Gangart können so kompensiert werden. Zudem dürfen Bodenbeläge auch bei Feuchtigkeit nicht rutschig werden – besonders kritisch ist das im Eingangsbereich eines Gebäudes.

### Minimalanforderungen sind zu wenig

Welche Anforderungen öffentliche Bauten heute bezüglich Hindernisfreiheit zu erfüllen haben, ist in der Norm SIA 500 geregelt. Bei der Planung eines neuen Gebäudes ist diese Norm – wo nichts anderes angegeben ist – als Minimalanforderung zu betrachten. Für Alters- und Pflegeinstitutionen ist dies jedoch nicht ausreichend, besonders betreffend Sturzrisiken. Zwischen den am Bau beteiligten Parteien müssen daher individuelle Schutzpflichten für das geplante Gebäude vereinbart werden. Nur so kann den erhöhten Anforderungen für ältere und pflegebedürftige Personen ausreichend Rechnung getragen werden. Gemeinden und andere Bauherren können die Sturzprävention fördern, indem sie Normen wie die SIA 500 ausdrücklich als verbindlich erklären und dies im Bauerlass schriftlich festhalten.

Wer von Anfang an gut plant, spart am Ende möglicherweise viel Geld: Je früher die Bedürfnisse der älter werdenden Generation mitberücksichtigt werden, desto kostenneutraler können diese realisiert werden. Wenn ein Gebäude bereits gebaut ist und wesentliche Elemente für die Sturzprävention nicht optimal sind, können oft nur noch Kompromisse gefunden werden.

Nachträgliche Anpassungen im und um das Gebäude sind allerdings oft ohne grossen Umbau möglich: Zusätzliche Handläufe an Treppen und Verbindungswegen, mehr Haltegriffe im Sanitärbereich oder auffällige Markierungen an den Treppenvorderkanten sind einfache und wirkungsvolle Massnahmen.

Dem erhöhten Lichtbedarf wird man gerecht, indem man eine gleichmässige, blendfreie Ausleuchtung der Räume sicherstellt. Verbindungstüren in Glas gilt es sichtbar zu machen: Das geht manchmal ganz einfach, etwa durch Schmuckelemente oder Beschriftungen.

Sind Schwellen vorhanden, die nicht mit Rampen überbrückt werden können, so erleichtern Haltegriffe im Türrahmen das Übersteigen. Ungünstig positionierte Türen können durch Schiebetüren ersetzt oder ersatzlos ausgehängt werden. Auf Teppiche kann verzichtet werden, und wo sie trotz Sturzrisiko erwünscht sind, können rutschhemmende Mat-



ten daruntergelegt werden. Hochstehende Teppichkanten sollten mit doppelseitigem Klebeband am Boden fixiert werden. Wer mit all diesen Mitteln das Sturzrisiko für die Bewohnenden senkt, tut dies übrigens auch für alle anderen Personen, die sich in der Institution bewegen. Und Besucher mit Kinderwagen

## Die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu berät

Bei bevorstehendem Um- oder Neubau können bfu-Experten zur Beratung beigezogen werden. Diese prüfen, ob sich die Baupläne optimieren lassen, um das Risiko für Stürze weiter zu senken. Eine Beratung zu vereinbaren, ist einfach: Über das Kontaktformular auf der Website bfu.ch kann der Wunsch für eine Fachberatung angemeldet werden. Nützlich ist es, dieser Anfrage bereits Planausschnitte oder Fotos beizufügen. Eine bfu-Fachperson meldet sich dann. Mündliche Beratungen mit einem Arbeitsaufwand bis zu zwei Stunden – ohne Besichtigung vor Ort – sind kostenlos. Vertiefte Abklärungen, Beratungen und Gutachten werden nach Aufwand verrechnet. Die bfu erstellt in solchen Fällen eine Offerte. Aus der Beratung durch die bfu resultieren Empfehlungen, keine Weisungen. Der Auftraggeber entscheidet, welche Massnahmen er tatsächlich ausführt.

oder Gepäck wissen einen schwellenlosen Zugang zu den Wohnbereichen zu schätzen: Wer für das Alter konstruiert, schliesst die Jugend mit ein.


### Publikationen und Checklisten für Fachleute

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung stellt ihr Fachwissen zur Unfallprävention allen interessierten Fachpersonen in Form von Fachbroschüren und -dokumentationen gratis zur Verfügung. Ein solches Hilfsmittel ist die Fachdokumentation «Bauliche Massnahmen zur Sturzprävention in Alters- und Pflegeinstitutionen», die in Zusammenarbeit mit Curaviva entstanden ist. Dieser Leitfaden fokussiert auf die bauliche Sicherheit. Darin werden die bereits bestehenden baulichen Sicherheitsstandards aufgezeigt. Und es wird geschildert, welche Bedürfnisse Bewohnende haben und welche Gefahrenstellen typisch sind. Wer für eine Alters- und Pflegeinstitution mitverantwortlich ist, kann mit den enthaltenen Checklisten die Anforderungen in Neubauten abgleichen und die Sturzrisiken in seiner Einrichtung überprüfen. ●

**Wer das Sturzrisiko für die Bewohnenden senkt, tut dies auch für alle anderen Personen im Heim.**

[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

Anzeige



**CURAVIVA.CH**

---

### PERSONALBERATUNG

WEIL GUTES PERSONAL ZÄHLT

**Wir finden Ihr Wunschpersonal.  
Persönlich. Professionell.**

Die Personalberatung von CURAVIVA Schweiz unterstützt Sie dabei, neues Fach- und Kaderpersonal zu suchen und gezielt auszuwählen. Profitieren Sie von unserem persönlichen umfassenden Netzwerk und langjährigen Branchenwissen.

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wir informieren Sie gerne (e.tel@curaviva.ch / Tel. 031 385 33 63).

[www.curaviva.ch/personalberatung](http://www.curaviva.ch/personalberatung)

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

**zhaw** **Gesundheit**

## Weiterbildung Gesundheitsberufe

Kurs, Zertifikats-, Diplom- oder Masterprogramm?  
Bei uns finden Sie für jeden Abschnitt Ihres Berufslebens ein passendes Weiterbildungsangebot.

### Infoabende

**Mittwoch, 30. Mai 2018**  
**Mittwoch, 3. Oktober 2018**

18–20 Uhr  
ZHAW, Technikumstrasse 71,  
Winterthur

Anmeldung und Programm:  
[zhaw.ch/gesundheits/infoabend-weiterbildung](http://zhaw.ch/gesundheits/infoabend-weiterbildung)