

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 70 (1992)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Älter werden - aktiv und sicher : Auswertung Fragebogen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721899>

### **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:** 12.01.2026

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



## Älter werden – aktiv und sicher

### Auswertung Fragebogen

In der «Zeitlupe» 6/91 riefen wir Sie auf, einen Fragebogen über Selbstunfälle auszufüllen. 52 Personen haben es auf sich genommen, den Fragebogen auszufüllen und auch den Hergang ihres Unfalles zu schildern. Wir danken allen, die sich daran beteiligt haben. Die Berichte helfen der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), Informationen über Unfallverhütung im Seniorenbereich zu verbessern.

#### Der Sturz – die häufigste Unfallursache

Die eingesandten Fragebogen bestätigen, dass der Sturz bei Unfällen im Alter weitaus die grösste Gefahr darstellt. Nur drei von den 52 verunfallten Personen zogen sich Schnittwunden zu. Alle übrigen stürzten: Da bemerkte man zum Beispiel nicht, dass das Trottoir verändert worden war; man glitt auf Eis aus, da man keine geeigneten Schuhe trug; man stolperte über die Leine des eigenen Hundes; eine Platte im Garten hatte sich gesenkt; man fiel über abgelegte Gartenwerkzeuge; im Schatten-spiel von Bäumen und Sträuchern übersah man eine Stufe; im Schwimmbad glitt man auf nassem Boden aus...

#### Gute Ortskenntnisse schützen nicht vor Stürzen!

Beinahe die Hälfte der Unfälle (24) geschahen in unbekannter Umgebung. Doch allzu starkes Vertrauen auf gute Ortskenntnisse kann ebenfalls zu Unfällen führen (siehe auch Kästchen): Da geht man nachts im Dunkeln auf die Toilette, um nicht voll aufzuwachen; ein Wäschekorb nimmt einem die Sicht auf die oberste Kellerstufe; ein Telefonkabel neben dem Teppich im Schlafzimmer kann ebenfalls als Falle wirken.

In der Umfrage werden auch einige Stürze geschildert, bei denen ein rutschender Teppich Ursache eines Sturzes war: Bei einer Turnübung – einer Kniebeuge – rutschte der Teppich weg; das gleiche geschah, als eine 71jährige Frau noch rasch Zucker holen wollte und aufs Taburett stieg («Ich war stolz, dass ich dies dank Turnen noch so gut konnte!«).

#### Lappi, tue d Auge uff!

Alle – dies das Positive –, die einen Unfall erlitten hatten, machten sich Gedanken, wie sie sich in Zukunft vor einem ähnlichen Malheur schützen können: Da lässt man statt einer Deckenleuchte eine Hängelampe montieren und muss beim Glühbirnen-Wechseln nicht mehr auf die Leiter steigen, befestigt bei Glatteisgefahr «Styg-iseli» an seinen Schuhen oder sagt sich ganz lapidar: «Lappi, tue d Auge uff!»

zk

#### Wie ich Treppensteigen lernte

Früher liebte ich es, in heissen Sommern zu Hause barfuss zu gehen, bis ich mich einige Male stark erkältete. Von da an trug ich immer Strümpfe oder Socken.

Als ich daraufhin einmal im 1. Stock bettete und das Telefon im Parterre läutete, sprang ich die Treppe hinunter, rutschte aus und landete kopfvoran im unteren Geschoss. Ich hatte Glück im Unglück: Nichts war gebrochen. Doch seit dieser Zeit trug ich im Haus nie mehr nur Strümpfe oder Socken.

Ich war gewohnt, immer zwei Stufen in einem Schritt zu nehmen...bis ich im Alter von 50 Jahren einmal die Treppe «hinauf» stürzte und mein Gesicht auf einer Treppenkante aufschlug. Doch wieder hatte ich Glück im Un-

glück: Nichts war gebrochen! Von da an hielt ich mich am Geländer.

Seit jeher bedeutete Treppensteigen für mich Gymnastik. Früher schloss ich dabei immer meine Augen, denn ich dachte mir: «Wenn Du einmal blind bist, kommst Du besser zurecht.» Ich hatte ja ein Geländer, um mich daran festzuhalten... bis ich einmal in beiden Händen etwas hielt und ich eine Stufe zu früh glaubte, das Erdgeschoss erreicht zu haben. Der Arzt bestätigte mir, dass ich ausserordentlich starke Knochen haben müsse...

Heute nehme ich eine Stufe nach der andern und halte mich am Geländer und schaue, wohin ich meinen Fuss setze!

Hedwig Rebmann