

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Wohnen : mehr Sicherheit zu Hause  
**Autor:** Sulzer, Dieter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078565>

#### **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:** 23.02.2026

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

## Mehr Sicherheit zu Hause

So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben: Kleinere und grössere Anpassungen helfen, die Wohnung sicherer zu gestalten.

**M**eine Frau und ich wohnen immer noch in unseren eigenen vier Wänden, und es geht uns recht gut. Natürlich möchten wir so lange wie möglich zu Hause bleiben. Unsere Frage: Mit welchen Tricks und Tipps lässt sich unsere Wohnung ohne grossen Aufwand möglichst altersgerecht einrichten?

Wohnungsanpassungen sind eine sinnvolle Prävention: Unfallkosten fallen nämlich meist deutlich höher aus als die Investitionen in mehr Sicherheit. Da zudem die Lebensqualität nach einem Unfall oft für lange Zeit beeinträchtigt ist, lohnt es sich, sich rechtzeitig Gedanken über geeignete Massnahmen zu machen.

Zunächst müssen die eigenen Bedürfnisse geklärt und die Wohnsituation geprüft werden: Welches sind – im wahrsten Sinn des Wortes – die Stolperfälle? Wo lauern Gefahren? Viele Massnahmen lassen sich ohne grossen Aufwand realisieren, grössere Anpassungen und bauliche Massnahmen müssen in einer Mietwohnung mit dem Vermieter abgesprochen werden.

### Erste Massnahmen

- Teppiche entfernen oder mit Klettverlegeband oder Gleitschutzunterlage fixieren



- Unnötige Möbel wegstellen und Gehwege in der Wohnung definieren
- Stromkabel nur der Wand entlang führen; wenn möglich unter Randleisten versteckt
- Beleuchtung verbessern: helleres Licht, mehr Lichtquellen, evtl. Bewegungsmelder installieren
- Sitzhöhe von Betten, Sofa und Stühlen anpassen
- Schlafzimmer möglichst nah zum Bad verlegen
- Treppenstufen mit Farben kennzeichnen; nicht verleimte Teppiche auf Treppen entfernen

### Alltagshilfen

- Haltegriffe, Badebrett, eventuell Wannenverkürzer und Antirutschstreifen in der Badewanne
- Dusche ohne Schwelle; dafür mit Sitz oder Hocker
- Transportwagen für Wäschekorb, Bücher, Geschirr etc.; ist gleichzeitig Gehhilfe
- Über Türschwellen Rampen anbringen
- Fernbedienung für Licht, Rollläden etc.

- Kleine Waschmaschine in der eigenen Wohnung

### Bauliche Massnahmen

- Treppenlift
- Türschwellen entfernen
- Badewanne durch Dusche mit flachem Einstieg ersetzen
- Handläufe auf beiden Seiten einer Treppe anbringen

### Persönliche Sicherheit

- Notruf
- An der Haustür Doppelzylinder anbringen (im Notfall kann so die Tür von aussen geöffnet werden)
- Mobile Gegensprechanlage (unnötige Wege sparen)
- Zunehmend gefragt und immer vielfältiger sind elektronische Assistenz- oder Komfortsysteme, die Kontrollfunktionen übernehmen und je nach Situation Alarm auslösen \*

### Beratung in Ihrer Nähe

Die Adresse der Pro-Senectute-Beratungsstelle in Ihrer Region finden Sie ganz vorne in diesem Heft.



#### ● Dieter Sulzer

ist Leiter der Pro-Senectute-Bibliothek und bei der Geschäfts- und Fachstelle von Pro Senectute Schweiz zuständig für das Thema Wohnen im Alter.