

Gesundheit

Sicherheit

Mobilität

DIIT - Deutsches Institut für Treppensicherheit e.V.



# Wohnen

## Tipps für hohe Treppensicherheit



[www.treppensicherheit.de](http://www.treppensicherheit.de)

Mit freundlicher Unterstützung:

Gesundheitsverband  
Landkreis Konstanz  
gemeinnützige GmbH



SOZIALVERBAND  
**VdK**  
BADEN-WÜRTTEMBERG

caritasverband  
konstanz

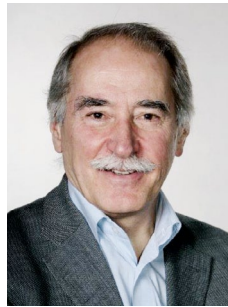


terz  
Stiftung



## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Der Seniorenplan für den Landkreis Konstanz hat eine zentrale Bedeutung für die Arbeit des Kreissenienerrats, der sich für die Belange älterer Bürgerinnen und Bürger einsetzt. Um ihre Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern, richtet die Kreis-seniorenpolitik in den kommenden Jahren ein besonderes Augenmerk auf das Thema „Wohnen im Alter“. Dabei kommen der Be-seitigung von Barrieren in Wohnungen und im Wohnumfeld eine besondere Bedeu-tung zu. Dass ältere Menschen so lange wie möglich selbstständig in ihrer eigenen Wohnung leben und einen eigenen Haus-halt führen können, setzt Anstrengungen in verschiedenen Bereichen voraus. Der Senio-renplan bringt zum Ausdruck, dass bauliche Anpassungen oft mit wenig Aufwand deut-liche Verbesserungen der Situation bewir-ken können. Dies trifft in besonderem Maße für Treppen im Innen- und Außenbereich zu, wo sich ein Drittel aller Sturzunfälle ereig-net. 6'250 Seniorinnen und Senioren sind 2012 in Deutschland an den Folgen eines Sturzes gestorben. Normgerechte Treppen reduzieren das Sturzrisiko und motivieren zu gesundheitsförderndem Treppensteigen.



Dr. Bernd Eberwein

Beidseitige Handläufe, gute Beleuchtung, markierte Stufenvorderkanten und rutsch-sichere Bodenbeläge tragen ganz entschei-dend zu sicherer Mobilität im Alltag bei. Davon profitieren nicht nur ältere Men-schen, sondern alle Generationen.

Fachleute aus dem Landkreis Konstanz ge-ben in dieser Broschüre wertvolle Tipps für hohe Treppensicherheit. Ich wünsche Ihnen hohe Lebens- und Wohnqualität und den Mut, wenn nötig Dinge zu verändern.

Dr. Bernd Eberwein  
Vorsitzender des Kreissenienerrats

Herzlichen Dank unseren Partnern:



**Aktion  
DAS SICHERE HAUS**  
Deutsches Kuratorium für Sicherheit  
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

### Impressum

Herausgeber: Deutsches Institut für Treppensicherheit e. V.,  
Bahnhofstraße 10, 78244 Gottmadingen  
Konzeption & Umsetzung: Jürgen Kupferschmid  
Layout & Gestaltung: Lorth Gessler Mittelstaedt GmbH  
Druck: Flyerline Deutschland GmbH  
Bildnachweise: S. 1 bfu, S. 2-6 zVg, S. 11 Mario Gaccioli,  
S. 12 Martin Sauter

## Treppensteigen als Fitnessübung

Autor: Dr. med. Achim Gowin, Chefarzt der Geriatrie  
des Gesundheitsverbundes Landkreis Konstanz

**Treppensteigen vereint motorische und kognitive Impulse. Es fördert die Gangsicherheit und die Herz-Kreislaufgesundheit, und es schützt vor Osteoporose sowie Stürzen.**

## Gesundheit



Dr. med. Achim Gowin

Als zivilisatorische Errungenschaft gelten Fahrstühle, die vor allem älteren und chro-nisch kranken Menschen zur Aufrechterhal-tung von Mobilität und Selbstständigkeit dienen. Doch es ist festzustellen, dass bei normaler motorischer und kognitiver Lei-stungsfähigkeit auch ältere Menschen gerne in zumutbarem Ausmaß Treppen benutzen, vorausgesetzt, dass diese sich in einem ein-wandfreien und auch für sie gut nutzbaren Zustand befinden.

### Hochwertige Betätigung

Die Muskelarbeit durch Treppensteigen fördert Stabilität, muskulären Status und Ausdauer und die kontinuierliche räumliche Veränderung beim Steigen und Abwärtsge-hen, Anpassungsvermögen sowie geistige Flexibilität (sinnvolle Koordination ver-schiedenster Muskelgruppen, adäquate Re-aktion auf visuelle Reize, Kommunikation u. v. m.). Als ähnlich hochwertige Betätigung sei das Tanzen erwähnt, was allerdings ge-rade den Herren mitunter etwas schwerer erscheint, als das Bewältigen einer Treppe. Ein etwas zwanghaft veranlagter Wissen-schaftler hat ausgerechnet, dass jede be-wältigte Treppenstufe das Leben um eine 1/1000 Sekunde verlängert.

### Forderungen an Treppenaufgänge

Welche Forderungen haben wir an Treppen-aufgänge zu stellen, die für ältere Menschen gut und gefahrlos zu nutzen sind? Sie müs-sen eine vernünftige Beleuchtung aufwei-sen, die die einzelnen Treppenstufen gleich-mäßig ausleuchtet. Dazu muss die Stufe kontrastreich gestaltet und von der Kante jederzeit gut abgrenzbar sein. Die Stufen müssen angeraut und absolut rutschfest sein, ein horizontaler, eventuell leicht nach innen abgesenkter Verlauf ist obligat. Die beidseitigen Handläufe sollten in passender Höhe angebracht und ebenfalls leicht ange-raut sein, sodass gerade die Kniegelenke als Hauptproblemzone des älteren Menschen mit Arthrose entlastet werden können.

Werden diese Forderungen erfüllt, so stehen uns allen wunderbare kostenlose „ergo- und physiotherapeutische Trainings-geräte“ zur Verfügung.

### Kontakt:

Fachbereich Geriatrie im Gesundheitsverbund  
Landkreis Konstanz, Tel. 07531 / 801-1461  
(Standort Konstanz), www.glnk.de

## Weniger Unfälle durch Sturzprophylaxe

Autorin: Ulrike Werner, Sozialverband VdK Wohnberatungsstelle

**Welche Maßnahmen mindern Ihr individuelles Sturzrisiko? Prüfen Sie Ihren vertrauten Wohnbereich und beugen Sie rechtzeitig vor!**

...hätten Sie gedacht, dass in Deutschland jährlich doppelt so viele Menschen durch Unfälle im häuslichen Bereich wie durch Verkehrsunfälle sterben? ...und die häuslichen Unfälle am häufigsten durch Stürze verursacht werden?\*

### Zielgerichtet handeln

Fehlende Konzentration, Hektik aber auch krankheitsbedingte Beeinträchtigungen können das individuelle Sturzrisiko erhöhen. Hat sich ein Sturz ereignet, gilt es, die Ursachen dafür zu finden, um zielgerichtet handeln zu können. Vielleicht lag es an der nicht mehr bedarfsgerechten Brille? der nicht genutzten Gehhilfe? der hochstehenden Teppichkante im Flur? Eine bedarfsgerechte Anpassung der Wohnung hilft, Stürze zu vermeiden. Sturzprophylaxe beginnt mit einer guten Beleuchtung in der gesamten Wohnung, den dazugehörigen Räumen wie Keller und Speicher sowie auf den Treppen. Auch das Wohnumfeld, der Weg zur Garage, zu den Mülleimern, in den Garten, sollte gut ausgeleuchtet sein. Ebenso empfiehlt es sich, die Beschaffenheit der Bodenbeläge zu prüfen – im Außenbereich ist ein fester und ebener Belag wichtig.

## Wohnen



Ulrike Werner

Im Innenbereich sollte auf lose Läufer verzichtet und stattdessen rutschhemmende, fest verlegte Beläge gewählt werden. Im Bad sind Bodenfliesen mit einer hohen Rutschklasse zu empfehlen. Das Beseitigen von Türschwellen mindert ebenfalls das Sturzrisiko.

### Für mehr Sicherheit sorgen

Beidseitige Handläufe an der Treppe sowie kontrastreiche Markierung der Stufen erleichtern die Nutzung und erhöhen die Sicherheit. Damit Handläufe gerne genutzt werden, sollte auf eine ergonomische Form (z.B. oval oder rund) sowie auf ein Material, das angenehm zu greifen ist, geachtet werden. Auch im Wohnungsflur, z.B. zwischen Badezimmer und Schlafzimmer, können Handläufe für mehr Sicherheit sorgen. „Nachtlichter“ mit Bewegungsmelder leisten ebenfalls wertvolle Dienste, u.a. beim nächtlichen Toilettengang.

#### Kontakt:

Sozialverband VdK – Bezirksverband Südbaden,  
Wohnberatungsstelle Radolfzell, Tel. 07732 / 92 36 36,  
www.vdk.de/kv-konstanz

\*Quellen: www.destatis.de; www.bestattungen.de

## Handläufe geben einen sicheren Halt

Autor: Siegfried Schmid, 1. Vorsitzender des Deutschen Instituts für Treppensicherheit e.V. (DIT)

**In Deutschland sterben jährlich 1'100 Menschen an den schwerwiegenden Folgen eines Treppensterzes. Experten rufen deshalb dazu auf, Treppen besser abzusichern.**

Übermäßige Eile, falsches Schuhwerk oder auf der Treppe abgestellte Gegenstände führen häufig zu Stürzen. Häufig sind auch bauliche Mängel daran schuld, wenn es dort zu einem Unfall kommt. Vielfach werden gesetzliche Vorgaben an Treppen nicht eingehalten.

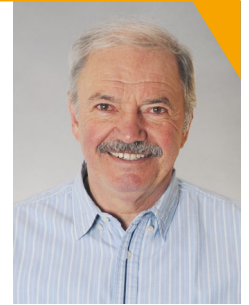
### Beidseitige Handläufe

Die meisten Bauordnungen schreiben in Wohngebäuden mit mehr als zwei Wohnungen das Anbringen von Handläufen auf beiden Seiten der Treppe vor. In öffentlich zugänglichen Gebäuden und überall dort, wo mit der Anwesenheit von älteren und behinderten Menschen zu rechnen ist, gilt das sowieso. Wer diese Sicherheitsmaßnahmen missachtet, muss im Schadensfall mit Schmerzensgeldforderungen und Schadensersatzansprüchen rechnen. Weil bekannte Normen und Gesetze missachtet wurden, greift in diesem Fall auch kein Versicherungsschutz.

### Treppen normgerecht nachrüsten

Für Treppen gibt es einfache Regelungen, die logisch und nachvollziehbar sind, wenn man die Menschen beobachtet und wertschätzt.

## Wohnen



Siegfried Schmid

Es sind gleiche Auftrittsbreiten und richtige Auftrittshöhen. Treppen müssen gut beleuchtet sein, die Stufen – hier vor allem die erste und die letzte – müssen klar erkennbar sein. Geländer müssen Abstürze verhindern, Handläufe müssen einen sicheren Halt geben. Wo Menschen sich auf Treppen begegnen, müssen Handläufe beidseitig sein, damit jeder stets einen sicheren Griff hat. Handläufe müssen kontrastreich zur Wand und griffsicher sein. Die Halterungen sind von unten zu befestigen. Anfang und Ende müssen gut gesichert sein, am besten wird der Handlauf mit einem Abschlussbogen versehen. Das verhindert, dass man am Ende hängen bleibt. Außerdem müssen die Handläufe durchgehend angebracht sein. Die Norm schreibt vor, dass der Wandhandlauf 30 Zentimeter über die erste bzw. die letzte Stufe zu führen ist. Auch im Außenbereich haben beidseitige Handläufe eine große Bedeutung, vor allem im Winter.

#### Kontakt:

Deutsches Institut für Treppensicherheit e.V.,  
Informationsbüro Gottmadingen,  
Tel. 07731 / 31 98 186, www.treppensicherheit.de

## Wer vorbeugt, bleibt länger mobil und selbstständig

Autor: Andreas Hoffmann, Vorstand des Caritasverbands Konstanz e.V.

In Punkto Sicherheit kann man etwas tun und Treppen, aber auch das eigene Verhalten optimieren – hierzu ist diese Broschüre ein wichtiger Beitrag und Ratgeber.

„Mobil bleiben im Alter? Ja, aber sicher!“ Mit dieser Aufgabe beschäftigen sich zahlreiche Organisationen und Institutionen und geben mit dieser Broschüre Tipps für hohe Treppensicherheit. Gerne unterstützen wir als Caritasverband Konstanz e.V. diese Aktion, denn wir erleben, begleiten und betreuen jeden Tag mehrere hundert Seniorinnen und Senioren zu Hause oder in einer unserer stationären Einrichtungen.

### Geistige und körperliche Mobilität

Für viele Seniorinnen und Senioren stehen geistige und körperliche Mobilität im Fokus jeden Tages. Fehlt es an einem der beiden Grunderfordernisse für ein möglichst selbstständiges Leben, laufen die Menschen Gefahr, mehr und mehr von Dritten abhängig zu werden und vor allem ist damit auch die Angst vor Einsamkeit verbunden. Unsere Altenpflegeheime sind erstklassig und bieten ein Zuhause – aber, wer will schon freiwillig in ein Pflegeheim umziehen? Die selbst gewählte und selbst bestimmte Wohnung, das eigene Umfeld und dies so lange es geht, sind die wahren Ziele älterer Menschen von heute. Damit dies gelingen kann, gibt es inzwischen

## Mobilität



Andreas Hoffmann

zahlreiche Unterstützungsmöglichkeiten. Auch die Technik hält vermehrt Einzug in die Wohnungen Älterer. Technik ist aber nicht alles, sondern in vielen Fällen sind es Alltags Hindernisse, die das Leben erschweren.

### Besondere Unfallrisiken für Ältere

So zum Beispiel das Thema „Treppe“. Viele Häuser und Wohnungen sind nach wie vor nicht mit normgerechten Treppen ausgestattet. Studien haben gezeigt, dass Treppen aufgrund fehlender beidseitiger Handläufe, nicht ausreichender Beleuchtung und nicht rutschfester Fußböden besondere Unfallrisiken für Ältere bedeuten können. Die Beschwerlichkeit und Unsicherheit in zunehmendem Alter gibt oft den Ausschlag, doch in eine andere Umgebung umziehen zu müssen. Wir empfehlen älteren Menschen ausdrücklich, sich mit den Fragen um das Thema Treppensicherheit intensiv zu beschäftigen. Wer vorbeugt, bleibt länger mobil und selbstständig.

Kontakt: Caritas-Altenhilfe für die Region Konstanz,  
Tel. 07531 / 1200-0,  
[www.caritas-altenhilfe-konstanz.de](http://www.caritas-altenhilfe-konstanz.de)

## Checkliste

### „Bleib fit und mobil“ – Treppensteigen für Gesundheit und Mobilität:

- Benutzen Sie Treppen und vermeiden Sie Aufzüge und Rolltreppen
- Legen Sie ca. 400 Treppenstufen am Tag zurück (entspricht etwa einer 15-minütigen Jogging-Einheit), auch kleine Treppen mit 10 bis 20 Stufen eignen sich hervorragend zum Trainieren
- Bewegen Sie sich bewusst, vermeiden Sie Stolperfallen
- Überwinden Sie am besten jede Stufe einzeln
- Beginnen Sie langsam mit dem Treppensteigen
- Steigern Sie das Tempo beim Treppensteigen allmählich, im Rahmen Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit – wer stark ausser Puste gerät, muss die Geschwindigkeit reduzieren
- Wechseln Sie das Geh-, bzw. Lauftempo: eine Etage langsam, die nächsten Etagen schnell nach oben gehen/laufen
- Strecken Sie die Beine beim Anstieg möglichst durch
- Gehen Sie mal mit dem ganzem Fuß, mal nur auf dem Fußballen
- Halten Sie sich wenn nötig mit mindestens einer Hand am Handlauf/Geländer fest

## Checkliste

### Handläufe, Beleuchtung, Bodenbelag – für sichere Mobilität auf der Treppe:

Gewissenhafte Planung und einwandfreie Ausführung sind entscheidend für hohe Sicherheit auf Treppen. Achten Sie deshalb darauf, dass Planer die Anforderungen an Treppen und Rampen berücksichtigen, die in der DIN 18040 – 1 sowie DIN 18040 – 2 für barrierefreies Bauen festgelegt sind.<sup>1</sup>

- Erst ab einem Innendurchmesser von 2 Metern können Menschen, die in der Mobilität eingeschränkt sind, auch gebogene Treppen barrierefrei nutzen. Deshalb empfiehlt es sich, dass Treppen für diesen Personenkreis gerade Läufe haben.<sup>2</sup>
- Für barrierefreie Treppen gibt es fachliche Empfehlungen und technische Anforderungen nach DIN:

  - Beleuchtung:** In Fluren und Treppen sollen in 10 cm Höhe über dem Boden blendfreie Leuchten angebracht werden. Eine Beleuchtungsstärke von mindestens 200 Lux (besser 300 Lux) wird empfohlen.<sup>3</sup>
  - Handlauf:** Treppen – innen wie außen – müssen beidseitig mit einem Handlauf versehen werden. Dieser sollte auf einer Höhe von 85 – 90 cm angebracht sein. Ein Durchmesser von 3 – 4,5 cm in runder oder ovaler Ausführung bietet Griffsicherheit. Außerdem sind die Handläufe am Anfang und am Ende der Treppe 30 cm waagrecht weiterzuführen.
  - Trittkanten** müssen mit kontrastreichen Markierungen gut sichtbar gemacht werden. Bei Treppen mit bis zu 3 Stufen ist jede Stufe mit einer Markierung zu versehen, in Treppenhäusern jeweils die erste und die letzte Stufe.
  - Bodenbeläge** sollten eine ausreichend rutschhemmende Oberfläche aufweisen – mindestens Rutschhemmklasse R9, besser R11. Um das Abrutschen von Gehhilfen zu vermeiden, wird z.B. eine seitliche Aufkantung empfohlen.

Quellen: <sup>1</sup> DIN 18040 – 1 / – 2, 4.3.6 Treppen, <sup>2</sup> www.nullbarriere.de, <sup>3</sup> www.treppensicherheit.de  
Zusammengestellt von Katharina Kerscher, Architekturbüro Cornelia Lurz

## Tipps

### Zuschüsse aus Förderprogrammen

Um Treppen sicher nachzurüsten, gewähren die KfW und die Pflegekassen Zuschüsse.

Mit dem Programm „Altersgerecht Umbauen“ leistet die KfW Zuschüsse, um Barrieren in Wohnimmobilien zu reduzieren. Handelt es sich um Einzelmaßnahmen, werden pro Wohneinheit acht Prozent der förderfähigen Investitionskosten (bis max. 4'000 Euro) als Zuschuss gewährt. Wird nach dem KfW-Standard „Altersgerechtes Haus“ geplant, können Antragsteller einen Zuschuss in Höhe von zehn Prozent pro Wohneinheit erhalten (bis max. 5'000 Euro). So kann z.B. auch das Nachrüsten einer Treppe mit einem beidseitigen Handlauf finanziell gefördert werden.

Um die häusliche Pflege zu ermöglichen oder zu erleichtern, können Pflegekassen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes einen Zuschuss in Höhe von bis zu 4'000 Euro gewähren. Dies gilt auch, wenn dadurch eine möglichst selbstständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederhergestellt werden kann. Dazu bietet z.B. der Pflegestützpunkt Landkreis Konzanz Auskunft und Beratung an.

Cornelia Lurz, Architektin und Sachverständige für barrierefreies Planen und Bauen,  
Tel. 07531 / 20 99 716, www.cornelialurz.de

### Service, Komfort und Sicherheit

60+Partner bieten vertrauensvolle seniorenfreundliche Handwerksleistungen an.

Nicht nur ältere Menschen leben gerne angenehm und ihren Bedürfnissen angepasst – ohne Stolperfallen, mit wirksamem Sicherheitsschutz, hilfreichen Griffleisten und guter Ausleuchtung. Barrierefreiheit, passende Bad-Lösungen, Licht-Signale statt Klingelton und anderes erleichtern bei körperlichen Beschwerden den Alltag. Dabei hilft der zuverlässige Service der 60+Partner. Über 100 speziell geschulte und zertifizierte Betriebe aus dem Landkreis bieten Handwerks- und Serviceleistungen, auf die man sich verlassen kann. Die Fachleute kennen sich aus mit altersgemäßen Besonderheiten, Wünschen oder Optimierungen im Lebensumfeld bei körperlichen Beeinträchtigungen und nehmen sich Zeit zur Beratung! Pünktlichkeit, Höflichkeit, Sauberkeit, Respekt und erstklassige Qualität sind für die 60+Mitgliedsbetriebe selbstverständlich und im Ehrenkodex festgehalten. Kunden senden ihre Bewertung hierzu an den Kreis seniorenrat. Die 60+ Qualitätskriterien gelten für Handwerksleistungen im Bau- und Ausbaubereich, für zertifizierte Energieberater, Friseure und Kfz-Betriebe.

Kreishandwerkerschaft Westl. Bodensee,  
Tel. 07732 / 12 283, www.khwb-radolfzell.de

## Tipps

### Regelmäßig Obst und Gemüse essen

Die Aktion DAS SICHERE HAUS gibt Tipps, wie Sturzunfälle vermieden werden können.

Neben Sturz- und Stolperfällen begünstigen Fehl- oder Mangelernährung die Unfallgefahr. Rund 15 Prozent aller Senioren nehmen zu wenig lebenswichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine auf, weil sie keinen Appetit haben. Wird aber zu wenig oder nicht ausgewogen gegessen, beschleunigt sich der Abbau der Muskulatur, der Mensch verliert Kraft, bewegt sich seltener und dadurch unsicherer. Dadurch wiederum, dass er sich weniger bewegt, hat er auch weniger Appetit. Um diesem Teufelskreis zu entrinnen, empfiehlt die AKTION DAS SICHERE HAUS (DSH) regelmäßig vor allem Obst und Gemüse zu essen (Faustregel: „Fünfmal am Tag“). Wichtig sind gerade für ältere Menschen auch Milch und Milchprodukte als gute Quelle für Calcium und Eiweiß.

Seniorinnen und Senioren, die etwas für ihre Gesundheit und Sicherheit tun möchten, erhalten bei der DSH die in Einzel-exemplaren kostenlose, 32 Seiten starke Broschüre „Sicher leben auch im Alter – Sturzunfälle sind vermeidbar“.

Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH),  
info@das-sichere-haus.de, www.das-sichere-haus.de

### Sicher und standhaft werden

Das DRK im Landkreis Konstanz bietet Bewegungsprogramme „Fit bis ins Alter“ an.

Die Bewegungsprogramme zur Gesundheitsförderung haben das Ziel, den Körper ganzheitlich zu trainieren, sei es durch rhythmische Gymnastik, in Bewegungsspielen oder beim Tanzen. Zur Sturzprophylaxe bietet z.B. der Ortsverein Konstanz zwei Kurse an, die auf großes Interesse stoßen:

**Stark und standfest:** Sie trainieren Beweglichkeit, Balance und bauen Ihre Muskelkraft auf. So werden Sie sicher und standhaft und können Stürzen vorbeugen. Praktische Tipps und ein individuelles Übungsprogramm runden den Kurs ab. Er richtet sich auch an Menschen, die vorher keinen oder wenig Sport gemacht haben.

**Sicher gehen und stehen:** Ein regelmäßiges Training der Fußmuskel-Koordination erhöht die Gehsicherheit und dient damit auch der Sturzprophylaxe! In diesem Kurs lernen Sie z.B. auf einem Bein stehend die dabei auf den Körper wirkenden Kräfte auszubalancieren. Sie verbessern Ihr Gleichgewicht und lernen, auf Unebenheiten des Untergrundes besser zu reagieren.

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Landkreis Konstanz e.V., Tel. 07732 / 94 60 0, www.drk-kn.de

### terzStiftung geht gegen unsichere Treppen vor

Autor: René Künzli, Präsident der terzStiftung Schweiz

Die terzStiftung Schweiz fördert Selbstständigkeit, Mobilität und Sicherheit im Alter. Zu diesem Zweck setzt sie sich auch für hohe Treppensicherheit ein.

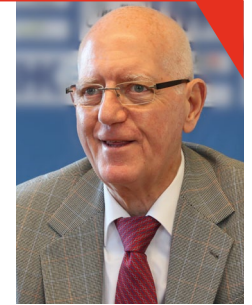
Die Fakten sind alarmierend und rütteln auf: Unter den unfallbedingten Todesursachen nimmt der Sturz den traurigen ersten Platz ein: Während der Straßenverkehr jährlich etwa 300 Menschenleben fordert, starben im Jahr 2011 in der Schweiz 1'483 Personen an den Folgen eines Sturzes im häuslichen Umfeld – also fast 5 Mal so viel.

#### Lösungsansätze aufzeigen

Am Beispiel von Treppensicherheit sensibilisiert die gemeinnützige terzStiftung aktiv für Sturzgefahren und zeigt konkrete Lösungsansätze auf. Zu diesem Zweck hat sie in Kooperation mit Pro Senectute Kanton Zug in der Stadt Zug ein Pilotprojekt lanciert, das im deutschsprachigen Raum bislang einmalig ist: 4 geschulte terzExpert/-innen haben Ende September 2014 insgesamt 63 Treppenanlagen außerhalb und in Gebäuden mit Publikumsverkehr auf hohe Sicherheit und Normgerechtigkeit überprüft. Diese Gebäude wurden nach dem Zufallsprinzip ausgewählt. terzExpert/-innen sind Menschen im dritten Lebensabschnitt, die mit ihrem Erfahrungswissen engagiert die Zukunft gestalten.

terzStiftung Schweiz,  
Tel. +41 (0)52 723 37 00, www.terzstiftung.ch

## Aus der Schweiz



René Künzli

#### Sicherheitsmängel festgestellt

Nachdem alle 63 Fragebogen erfasst und ausgewertet wurden, konnten in einigen Bereichen zum Teil erhebliche Sicherheitsmängel festgestellt werden, die für ältere und jüngere Menschen gleichermaßen ein großes Sturzrisiko darstellen. Dazu zählen:

- Handläufe, die nicht deutlich über die erste und letzte Stufe hinausführen (80,95%)
- Trittkanten, die nicht kontrastreich abgesetzt sind (74,6%)
- beidseitige Handläufe, die nach Norm angebracht sein sollten, jedoch fehlen (50,79%)
- Handläufe, die unterbrochen sind (38,1%)

Durch normgerechtes Nachrüsten von Treppenanlagen lassen sich Gesundheitskosten reduzieren, menschliches Leid verhindern und die sichere Mobilität fördern.

# Auskunft und Kontakt

Dieser Ratgeber soll dazu beitragen, die Sicherheit in Wohnungen und im Wohnumfeld zu erhöhen. Ergänzend dazu empfiehlt es sich, sich persönlich beraten zu lassen. Dazu stehen Ihnen z.B. die Spezialisten zur Verfügung, die auch an dieser Broschüre mitgewirkt haben:

## Deutsches Institut für Treppensicherheit e.V.

Informationsbüro Gottmadingen: Tel. 07731 / 31 98 186, [www.treppensicherheit.de](http://www.treppensicherheit.de)

## Sozialverband VdK – Bezirksverband Südbaden

Wohnberatungsstelle Radolfzell: Tel. 07732 / 92 36 36, [www.vdk.de/kv-konstanz](http://www.vdk.de/kv-konstanz)

## Kreissenorenrat Konstanz

Tel. 07531 / 800-1787, [www.kreissenorenrat-konstanz.de](http://www.kreissenorenrat-konstanz.de)

## Kreishandwerkerschaft Westl. Bodensee

Tel. 07732 / 12 283, [www.khwb-radolfzell.de](http://www.khwb-radolfzell.de) (Rubrik 60+)

## Cornelia Lurz

Architektin und Sachverständige für barrierefreies Planen und Bauen: Tel. 07531 / 20 99 716, [www.cornelialurz.de](http://www.cornelialurz.de)

## Fachbereich Geriatrie im Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz

Tel. 07531 / 801-1461 (Standort Konstanz), [www.glkn.de](http://www.glkn.de)

## Caritas-Altenhilfe für die Region Konstanz

Tel. 07531 / 1200-0, [www.caritas-altenhilfe-konstanz.de](http://www.caritas-altenhilfe-konstanz.de)

## Deutsches Rotes Kreuz

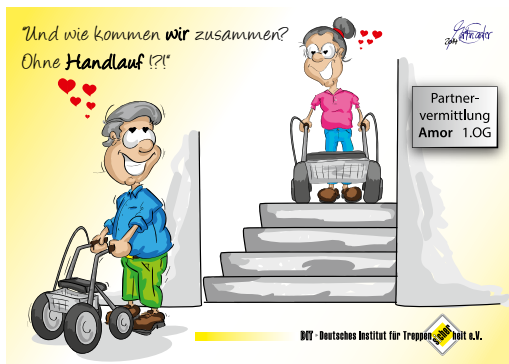
Kreisverband Landkreis Konstanz e.V.: Tel. 07732 / 94 60 0, [www.drk-kn.de](http://www.drk-kn.de)

## terzStiftung Schweiz

Tel. +41 (0)52 723 37 00, [www.terzstiftung.ch](http://www.terzstiftung.ch)

## Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

[info@das-sichere-haus.de](mailto:info@das-sichere-haus.de), [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)



## Deutsches Institut für Treppensicherheit e. V.

Informationsbüro | Bahnhofstraße 10 | 78244 Gottmadingen | Tel.: 07731 31 98 186  
[info@treppensicherheit.de](mailto:info@treppensicherheit.de) | [www.treppensicherheit.de](http://www.treppensicherheit.de)