

INFORMIEREN. AGIEREN. VORBEUGEN.



[Fake-Anrufe bei der Polizei >](#)  
[< Spielend helfen lernen](#)

## Gefahrenzone Haushalt

Unfälle verhindern und im Notfall richtig handeln



Insbesondere Senioren sind von Haushaltsunfällen betroffen

© WavebreakMediaMicro/adobe.stock.com

Die meisten Unfälle passieren im Haushalt. Diese Binsenweisheit hat jeder schon gehört. Was viele nicht wissen: sie stimmt! Seit Jahren nimmt die Zahl der Unfälle in deutschen Haushalten zu. Auch wenn in vielen Fällen nur blaue Flecken oder kleine Schnittwunden die Folge sind, die nach einiger Zeit verheilen, darf man das Risiko nicht unterschätzen. Wie die jüngsten vorliegenden Zahlen zeigen, starben 2015 rund 9.800 Menschen an den Folgen eines Unfalls in den eigenen vier Wänden – etwa 800 mehr als im Jahr zuvor. Zum Vergleich: Im selben Zeitraum kamen im Straßenverkehr rund 3.500 Menschen zu Tode.

### Besser eine Leiter holen

„Etwa 86 Prozent aller tödlichen Haushaltsunfälle sind Stürze“, erklärt Dr. Susanne Woelk von der Aktion Das Sichere Haus (DSH). Besonders gefährlich sind Stolperfallen wie herumliegende Kabel, Teppichkanten oder Treppenstufen sowie Oberflächen im Bad oder in der Küche, auf denen man leicht ausrutschen kann. „Auch ungeeignete Hilfsmittel sind eine häufige Unfallursache. Ein Beispiel ist ein Stuhl, auf den man klettert, um den Schrank abzuwischen, anstatt eine Leiter zu holen. Hier spielt die Bequemlichkeit auch eine Rolle“, warnt die Expertin. Doch eine Leiter ist nur dann eine bessere Alternative, wenn sie richtig eingesetzt wird. Steht sie so, dass man sich weit nach links oder rechts beugen muss, besteht die Gefahr, dass sie umkippt. Damit das nicht passiert, sollte man sie immer Stück für Stück in Richtung Arbeitsort verschieben. Zusätzlich zu Leitern gibt es viele weitere Hilfsmittel, die das Sturzrisiko senken, wie etwa Klebebeläge für Teppiche oder Haltegriffe für Badewannen und Duschen. Nicht schick, aber sicher: feste

Hausschuhe mit Profilsohle. Sie können verhindern, dass man auf glatten Böden oder auf Treppenstufen ausrutscht.

## Senioren besonders gefährdet

Vor allem bei älteren Menschen ist die Gefahr hoch, dass ein Haushaltsunfall – insbesondere ein Sturz – tödlich endet. Bei etwa 90 Prozent der 2015 erlittenen Unfälle mit Todesfolge waren Seniorinnen oder Senioren der Generation über 65 betroffen. Mit zunehmendem Alter ist es daher wichtig, die Risiken zu kennen und ihnen aktiv vorzubeugen. Zusätzlich zu den genannten Hilfsmitteln empfiehlt Das Sichere Haus zum Beispiel Kraftübungen für Arme und Beine sowie Ausdauersportarten, um sich fit zu halten. So kann man sich bei Stürzen deutlich besser abstützen oder festhalten, beispielsweise am Treppengeländer. Zudem sollte man immer um Unterstützung bitten, wenn man eine Tätigkeit nicht mehr eigenständig ausführen kann. „Es ist wichtig, zu erkennen, wenn die körperlichen Kräfte für eine Aufgabe nicht mehr ausreichen, beispielsweise für das Aufhängen von Gardinen. Dann sollte man sich Hilfe suchen“, rät Susanne Woelk.

## Einfluss psychischer Belastung

Eine wichtige Regel, die in jedem Alter gilt: sich nicht zu viel vornehmen und eine Aufgabe besser später erledigen, wenn man nicht genug Zeit hat. „Man sollte immer realistisch einschätzen, wie lange man für etwas braucht. So genannte weiche Faktoren wie Stress und Hektik, aber auch Überforderung und mangelnde Konzentration spielen bei Haushaltsunfällen eine große Rolle“, erklärt Woelk. „Müdigkeit und die Einnahme von Medikamenten können ebenfalls ein negativer Einflussfaktor sein.“ Wer sich gestresst oder schlapp fühlt, sollte Tätigkeiten im Haushalt also nach Möglichkeit auf einen anderen Zeitpunkt verschieben.



**Dr. Susanne Woelk**

Geschäftsführerin Das Sichere Haus, © DSH

## Den Nachwuchs schützen

Wenn Kinder im Haushalt leben, sollte man besonders darauf achten, mögliche Gefahrenquellen zu beseitigen. Wie bei älteren Menschen können Stürze auch bei Kindern verheerende Folgen haben. Eine große Gefahr für Kleinkinder ist der Wickeltisch. Selbst Neugeborene können herunterfallen, wenn sie zappeln. Die sicherste Option ist es daher, das Kind auf dem Fußboden zu wickeln. Wer auf einen Tisch nicht verzichten möchte, sollte immer „eine Hand am Kind“ lassen. Dafür muss man zuvor alles Nötige in Griffweite legen. Zusätzlich zum Wickeltisch erhöhen aber auch Fenster, Balkone oder Treppen das Risiko für Stürze, sobald Kinder anfangen zu krabbeln oder zu laufen. Was man außerdem wissen muss: Nicht nur in der Wohnung, sondern auch im Außenbereich ist Vorsicht geboten. „Das Ertrinken in Teichen oder deutlich flacheren Wasserstellen, zum Beispiel in Vogeltränken, ist ebenfalls eine reelle Gefahr“, erklärt Susanne Woelk. Die Expertin rät daher insbesondere den Eltern von Kleinkindern, diese immer im Auge zu behalten. „Zur Not setzt man sie zeitweilig lieber in einen Laufstall in dem Raum, in dem man sich selbst gerade aufhält, als dass man einen schweren Unfall riskiert.“






## Lieber gut versichert

Verletzt man sich im Haushalt, übernimmt die Krankenversicherung die Kosten für die medizinische Behandlung. Zusätzlich kann man eine private Unfallversicherung abschließen. Diese kommt für Leistungen auf, die über die Versorgung der akuten Verletzungen hinausgehen, beispielsweise wenn ein Unfall dauerhafte körperliche oder geistige Beeinträchtigungen zur Folge hat. Endet ein Haushaltsunfall tödlich, unterstützt die Versicherung die Angehörigen mit einer Todesfallzahlung. Doch auch bei Unfallfolgen, die nicht von Dauer sind, kommt die Versicherung zum Tragen. Beispielsweise erhält man Krankenhaustagegeld. Wer Kinder hat, sollte über eine

Weiterführende Infos zur Prävention von Haushaltsunfällen finden sich auf der Webseite der Aktion [Das Sichere Haus](#).

Kinderunfallversicherung nachdenken. Diese übernimmt etwa die Kosten für eine durch den Unfall notwendige spezielle Ausbildung.  
MW (27.07.2018)

**Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:**

-  [Brand- und Hochwasserschutz](#)
-  [Dritte vor Unfällen schützen](#)
-  [Starkregen im Sommer](#)
-  [Pflichten bei Schnee und Eis](#)
-  [Vorsicht Stichflamme!](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

## Weitere Infos für Eltern



### Selbstbewusst eingreifen und helfen **Frauen und Zivilcourage**

U-Bahnhof Berlin-Mitte, in einer Nacht am Wochenende: Zwischen müden...[\[mehr erfahren\]](#)

---



### Sichere Routen kennen und Gefahrenstellen meiden **Schritt für Schritt zum Schulwegplan**

Sobald Kinder eingeschult werden, sind sie häufig das erste Mal...[\[mehr erfahren\]](#)

---



### Wenn misshandelte Kinder ihr Schweigen brechen **„Ich kann das sonst Niemandem erzählen!“**

Die Diplom-Pädagogin Beate Friese arbeitet seit über 30 Jahren bei...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Wenn sich Erwachsene zu Kindern hingezogen fühlen

## Pädophilie und Hebephilie

Pädophilie ist eine sexuelle Präferenz, bei der sich die betroffene...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Der Kampf gegen gefährliche Produkte in Deutschland

## Brennende Haarföhns und explodierende Akkus

Vom Kinderspielzeug, dessen Kleinteile von Kindern verschluckt werden...[\[mehr erfahren\]](#)

---

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur

---

## Cookie Einstellungen

- Statistiken
- Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website, die in unserer [Datenschutzerklärung](#) beschrieben sind. Wir verwenden anonyme Statistiken, um unsere Website zu verbessern. Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Präventionsarbeit und akzeptieren Sie alle Cookies. Vielen Dank!

Nur essentielle Cookies akzeptieren  Alle akzeptieren