

Gefährliche Balanceakte beim Frühjahrsputz: KfV zeigt gemeinsam mit Zirkus-Profis die Unfallgefahren beim Putzen auf

Rund 30.000 Menschen haben sich in Österreich bei Reinigungsarbeiten im Jahr 2025 so schwer verletzt, dass sie in einem Krankenhaus behandelt werden mussten – die meisten davon durch Stürze (2025: 18.300). Täglich haben also rund 82 Menschen in Österreich aufgrund von Haushaltsunfällen Hilfe im Krankenhaus aufgesucht. Das zeigt die Unfalldatenbank IDB-Austria der Präventionsinstitution KfV. Der Fachbereich Sport- und Freizeitsicherheit im KfV erkennt dabei einen Anstieg der Unfälle um mehr als 12 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Anlässlich der Frühjahrsputz-Saison erinnert das KfV mit einem neuen Präventionsvideo daran, keine waghalsigen Balanceakte und Kunststücke im Haushalt zu riskieren. Unterstützt wurden sie dabei von Zirkus-Profis aus dem „zirkus kollektiv kaudawelsch“, die Tipps zur richtigen Balance teilen.

Wien, 20. März 2026. Staubwedeln auf wackligen Hockern, Schemeln oder rollenden Schreibtischsesseln? Lampen abwischen mithilfe von schwindligen Leitern und instabilen Sesseln? Fenster putzen auf gestapelten Kisten oder der Sofalehne? Die Menschen in Österreich lassen sich Jahr für Jahr riskante Kunststücke in ihren vier Wänden einfallen, um die Wohnräume blitzblank zu bekommen. Vor allem durch Fehleinschätzungen und Unachtsamkeit kommt es jedoch zu Verletzungen, die im Krankenhaus behandelt werden müssen: Sturzverletzungen (2025: 61 %) führen die Top 5 der häufigsten Unfallarten an. Oft kommt es auch zu Zusammenstößen mit Objekten (14 %) sowie Verletzungen durch Schnitte, Stiche, Bisse oder Kratzen (16 %). Nicht zu vernachlässigen ist zudem Überstrapazierung, die für 4 Prozent der Unfälle verantwortlich ist. Für mehr als die Hälfte aller Reinigungs-Unfälle war dabei Ablenkung, Hektik bzw. Unachtsamkeit der Auslöser (54 %). Was wichtig ist, um sich bei Balanceakten nicht zu verletzen, zeigen die Zirkus-Artist*innen: Vom richtigen Training zur körperlichen Verfassung hin zum gegenseitigen Sichern sprechen sie über Risikoanalyse bei Kunststücken.

Wo Sturzprophylaxe beginnt

Nach Altersgruppen analysiert zeigt sich, dass besonders häufig ältere Menschen betroffen sind: „Rund 52 Prozent der Verletzten bei Reinigungsunfällen gehören zur Gruppe der Senior*innen“, weiß **Dr. Johanna Trauner-Karner, Leiterin des Fachbereichs Sport- und Freizeitsicherheit im KfV**. Auch hier ist die Sturzgefahr besonders hoch: „Sicheres Stürzen müssen wir unser ganzes Leben lang regelmäßig üben. Besonders Kinder und junge Menschen sind gut darin zu stürzen, aber wir alle können es trainieren. Verletzungen bei einem Sturz zu verhindern, sollte möglichst früh beginnen: Je vielseitiger und je mehr wir uns schon als junge Menschen bewegen, desto

gesünder und ergonomischer sind wir dann auch im höheren Alter“, weiß **Zirkus-Profi Tobias Mechtler, ein Teil des „zirkus kollektiv kaudawelsch“**. Auch für seinen **Artisten-Kollegen Hubert Wieser** gehört das richtige Fallen zum Trainingsplan: „Ich bin überzeugt davon, dass man ganz oft üben muss, um sicher hinzufallen. Das ist einerseits das sichere Abrollen, das viele aus Kampfsportarten kennen. Andererseits ist es wichtig, dass der Raum, in dem man übt, entsprechend leer ist und dass überall dort, wo Fallen möglich ist, genug Platz ist, um sicher abzurollen.“

Sturzgefahr: „Haushaltsartist*innen“ leben riskant

Die Problematik geht zudem über Reinigungsarbeiten hinaus: Insgesamt 237.300 Menschen haben sich im vergangenen Jahr im Bereich Haushalt krankenhaushausreif durch Stürze verletzt. „Stolper- und Sturzunfälle sind typisch und werden etwa durch eine gefährliche Verlagerung des Schwerpunkts bei waghalsigen Balanceakten verursacht. Oft wird versucht, Zeit einzusparen, indem man Gegenstände noch stehen lässt oder die Leiter nicht extra nochmals umstellen möchte. Durch Hektik und Multitasking-Versuche entstehen dann gefährliche Unfallsituationen. Ein Klassiker ist hier auch der vergessene Staubsauger, der zu einem Unfall führen kann“, so **Trauner-Karner**. Wie Profis spektakuläre Haushaltsbalanceakte sicher machen, zeigt das neue Präventionsvideo des KfV: Als Balancekünstler*innen geben sie Tipps, worauf man achten muss, um Verletzungen zu vermeiden: „Um mein Gleichgewicht zu trainieren, achte ich generell auf regelmäßiges Rumpfttraining und Ganzkörper-Stabilitätstraining“, erklärt **Artistin Stephanie Skrein**. Auch auf Rutschfestigkeit und weitere Risiken sollte Acht gegeben werden: „Für die allermeisten Kunststücke genauso wie aber auch für den Alltag sind rutschfeste Füße sehr wichtig. Sobald die Gefahr besteht mit den Zehen hängen-zubleiben oder dass etwas drauffallen könnte, braucht man festes Schuhwerk. Dieses soll allerdings keine zu dicke Sohle haben, damit man ein gutes Gefühl für den Boden behält. Für gute Balance braucht man auch genügend Zeit sowie einen guten Stand mit tiefem Schwerpunkt. Um Gegenstände zu erreichen, die weit oben sind, ist es wichtig, auf einen Gegenstand zu steigen, der stabil ist – so als würde man am Boden stehen. Für alle Menschen, die nicht auch professionell Balance-Kunststücke machen, ist es empfehlenswert lieber eine Leiter regelmäßig zu verrücken, um immer zentral über der Leiter zu stehen“, erklärt **Balancekünstler Mechtler**. Und auch die Sicherheitsexpertin stimmt zu: „Überlassen Sie die Kunststücke lieber den Profis“, rät **Trauner-Karner**.

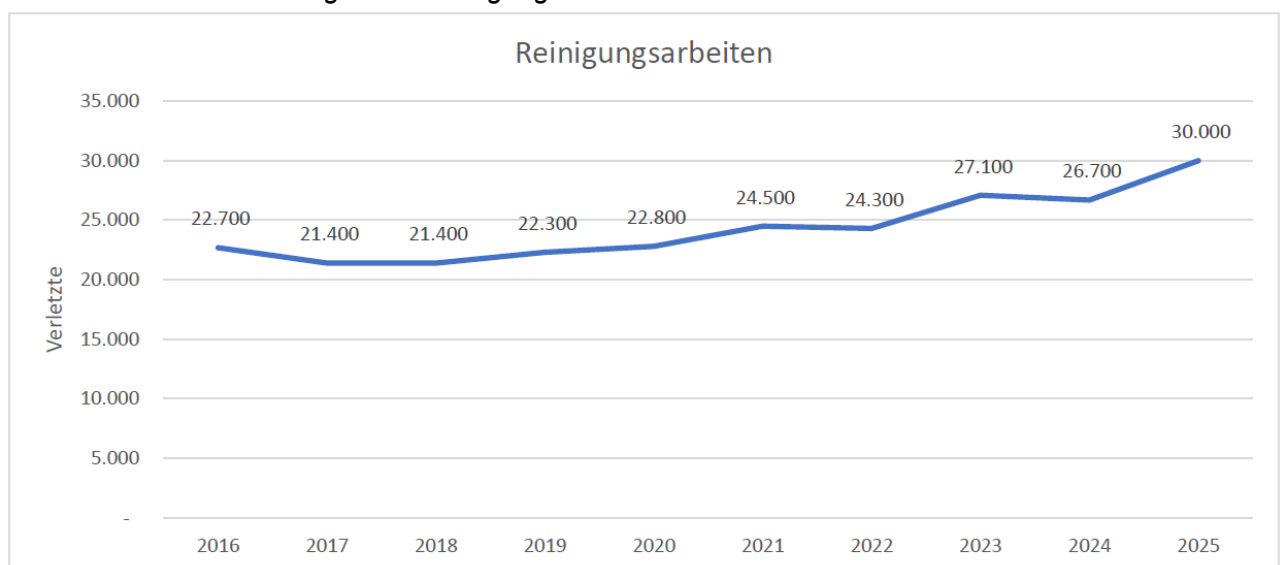
Mehr Informationen zum Video-Projekt „Haushaltsartist*in“ finden Sie auf der Homepage und den Social Media-Kanälen des KfV: <https://youtu.be/7GJhzJZ-4n0> © KfV/Roland Töffel

Präventionstipps für einen sicheren Frühjahrsputz

- Versuchen Sie **nicht** zu **multitasken**. Legen Sie einen Plan fest, teilen Sie die Aufgaben in kleinere Schritte auf, die Sie bedachtsam erledigen können.
- **Machen Sie regelmäßig Pausen** - ganz besonders, wenn Sie sich unwohl oder schwindlig fühlen. Übermüdung führt zu Unachtsamkeit und erhöht das Unfallrisiko.

- Nutzen Sie geeignete **Schutzmaßnahmen**: Tragen Sie Kleidung, die für die Aufgabe geeignet ist. Wählen Sie festes, rutschfestes Schuhwerk. Handschuhe und Schutzbrillen verhindern zudem Verletzungen durch Reinigungsmittel.
- **Beseitigen Sie Stolperfallen**: Räumen Sie Putzutensilien und andere Gegenstände weg, über die Sie stolpern könnten. Beachten Sie etwa auch ein angestecktes Staubsaugerkabel. Stecken Sie den Staubsauger immer aus, wenn er gerade nicht in Betrieb ist bzw. Sie die Aufgabe pausieren.
- **Wählen Sie nur geeignete Aufstiegshilfen**: Eine sichere Leiter mit rutschsicheren Standfüßen und Trittflächen sollte in keinem Haushalt fehlen. Stühle, Tische oder andere Einrichtungsgegenstände sollten nicht als Steighilfen verwendet werden. Stellen Sie die Leiter auf festen Untergrund und so, dass Sie den gewünschten Bereich gut erreichen können. Stellen Sie die Leiter gegebenenfalls um, um Balanceakte zu vermeiden. Machen Sie bedachte Bewegungen und Tritte auf der Leiter. Achten Sie darauf, Gegenstände in der Nähe wegzuräumen, um Stolperfallen beim Absteigen zu verhindern.
- **Mischen Sie Putzmittel nicht** und verwenden Sie diese auch nicht unmittelbar hintereinander. Dadurch können gefährliche chemische Reaktionen in Gang gesetzt werden.
- **Achtung rutschig**: Seien Sie vorsichtig nach dem Aufwaschen, da nasser Boden rutschig sein kann.
- **Seien Sie vorsichtig beim Fensterputzen**, wenn Kinder im Haushalt sind: Achten Sie darauf, dass diese ständig beaufsichtigt sind, wenn ein Fenster geöffnet ist. Kleinkinder sollten in Griffweite beaufsichtigt werden. Zum Lüften können Fenster alternativ gekippt werden, um Fensterstürze zu verhindern. Nehmen Sie Kinder immer mit, etwa wenn der Paketbote an der Tür ist oder das Telefon klingelt.

Grafik Zeitreihe: Verletzungen bei Reinigungsarbeiten in den Jahren 2016-2025





Quelle: KFV IDB Austria; Werte gerundet; Daten beruhen auf Befragungen von Unfallopfern in ausgewählten Spitälern in Österreich und auf Hochrechnungen.

Foto, Abdruck honorarfrei: Dr. Johanna Trauner-Karner, Leiterin des Bereichs Sport- und Freizeitsicherheit im KFV © KFV/APA Fotoservice/Juhasz

Rückfragehinweis:

Pressestelle KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)

Tel.: 05-77077-1919 | E-Mail: pr@kfv.at | www.kfv.at