



Verkehrssicherheitsratgeber für Rollatoren

Entspannt unterwegs auf Straßen, im ÖPNV und in Alltagssituationen



Impressum

Herausgeber:

Saljol GmbH
Frauenstraße 32
82216 Maisach
Tel. +49 8141 317740
kundenservice@saljol.de
www.saljol.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Thomas Appel
Saljol GmbH
Frauenstraße 32
82216 Maisach

Bilder:

Alle Bilder sind geschützt und
Eigentum der Saljol GmbH.

Nachdruck oder Vervielfältigung
(auch auszugsweise) nur mit
Genehmigung der Saljol GmbH

Inhalt

Schnelltest: Wie finden Sie den richtigen Rollator?	5
Welche Rollatorgröße passt zu Ihnen?	6
Ein kurzer Rollator-Check für lange Sicherheit	7
Griffe richtig einstellen	7
Vor der Fahrt – ein kurzer Check	8
Regelmäßige Wartung, damit Sie lange mobil bleiben	9
Funktionstests für zwischendurch – einfach selbst gemacht	9
Gut geplant heißt sicher unterwegs	10
Verkehr und Trubel vermeiden	10
Alles dabei für einen entspannten Tag	11
Die richtige Kleidung	12
Unterwegs bei Dunkelheit: Sichtbarkeit ist Sicherheit	13
Diebstahl vorbeugen	13
An den Rollator – fertig – los!	14
So stehen und gehen Sie richtig	14
Die Handbremsen richtig einsetzen	14
Die Feststellbremse für Pausen nutzen	14
Tipps für den Alltag – So nutzen Sie Ihren Rollator sicher und komfortabel	16
Einkaufen – mit dem Rollator einfach leichter	16
Sicher über die Straße gehen	16
Vorsicht vor Radfahrern und Radwegen	17
Gönnen Sie sich eine Pause	17
Mit Rollator rückwärts gehen	18
Mit dem Hund unterwegs – sicher und entspannt	18
So meistern Sie auch knifflige Situationen	19
Auf unebenem Boden unterwegs	19
Enge Gassen und belebte Straßen	19
Wege mit Eis und Schnee	20
Anheben und transportieren	20
Steigungen und Bordsteine	21
Sicher ans Ziel mit Bus und Bahn	22
Fahrten planen	22
Sicherheit an Haltestellen	22
Einsteigen in öffentliche Verkehrsmittel	23
Aussteigen aus Bussen oder Bahnen	23
Nutzen Sie Sitzplätze in Verkehrsmitteln	24
Schützen Sie sich selbst: Praktische Sicherheitstipps	25
Selbstbewusst auftreten	25
Sichere Wege wählen	25
Hilfe holen	25
Klar Nein sagen	25
Schaffen Sie Distanz	25



Erinnern Sie sich an den letzten Spaziergang bei Sonnenschein – vielleicht zum Markt oder ins Café um die Ecke? Solche Momente bedeuten Freiheit. Mit einem Rollator können Sie sich diese zurück in Ihr Leben holen.

In diesem Ratgeber finden Sie viele praktische und leicht verständliche Tipps, die Ihnen den Einstieg erleichtern – beginnend mit einem kurzen Test, der Ihnen hilft herauszufinden, welcher Rollator am besten zu Ihnen passt. Danach begleiten wir Sie Schritt für Schritt: von der richtigen Einstellung und sicheren Handhabung bis hin zu wertvollen Hinweisen für den Alltag. Außerdem geben wir Ihnen Anregungen, wie Sie mit Bus und Bahn sicher und entspannt unterwegs sein können.

Unser Wunsch ist es, dass Sie sich gut informiert, sicher begleitet und gestärkt fühlen, um Ihren Alltag Schritt für Schritt zu verbessern oder zurückzugewinnen – in Ihrem Tempo, nach Ihren Möglichkeiten und vor allem mit Spaß am Leben.

Schnelltest: Wie finden Sie den richtigen Rollator?

Sie sind auf der Suche nach einem Rollator, der wirklich zu Ihnen und Ihrem Leben passt? Mit diesem kurzen Test finden Sie heraus, welches Modell Sie im Alltag zuverlässig und komfortabel begleiten kann.

1. Wo nutzen Sie Ihren Rollator am häufigsten?

- A) Zu Hause
- B) In der Stadt
- C) In der Natur

2. Wie sieht der Untergrund meist aus, auf dem Sie gehen?

- A) Fliesen, Teppich, Parkett
- B) Asphalt, Bordsteine
- C) Kopfsteinpflaster, Waldwege, Schotter

3. Welche Eigenschaften sind Ihnen besonders wichtig?

- A) Geringe Breite, Stabilität
- B) Elegantes Design, Wendigkeit, Sicherheit im Straßenverkehr
- C) Stoßdämpfung, große Reifen, Geländegängigkeit

Dieser Rollator passt zu Ihnen:

Haben Sie meist A gewählt?

Ein Rollator für den Innenbereich ist optimal für Sie.
Er hilft bei Alltagstätigkeiten im Haushalt und erhöht die Sturzsicherheit, da er Sie wie ein mobiler Handlauf durch die Räume leitet.

Haben Sie meist B gewählt?

Ein Rollator für die Stadt passt perfekt zu Ihrem Alltag.
Er ist wendig, optisch ansprechend und bietet sicheren Halt auf Asphalt, beim Stadtbummel oder kulturellen Ausflügen.

Haben Sie meist C gewählt?

Ein geländegängiger Rollator ist wie gemacht für Sie.
Er verfügt über stoßdämpfende Reifen und Griffe und große Räder, die das Gehen auf unebenem Gelände wie Wald- oder Schotterwegen angenehm und sicher machen.

Welche Rollatorgröße passt zu Ihnen?

Ein Rollator ist mehr als eine Gehhilfe – er schenkt Ihnen Sicherheit, Stabilität und ein Stück Unabhängigkeit. Damit er Sie optimal unterstützt, ist es wichtig, dass Größe und Sitzhöhe genau zu Ihnen passen. Worauf Sie dabei besonders achten sollten, zeigen Ihnen die folgenden Punkte:

- Damit Sie sicher und bequem sitzen, sollten Ihre Füße den Boden vollständig berühren – nur so behalten Sie das Gleichgewicht und können sich entspannt ausruhen.
- Achten Sie auf die passende Sitzhöhe und Sitzbreite: Personen unter 1,65 m benötigen meist eine niedrigere Sitzfläche.
- Die Standardsitzhöhe bei den meisten Rollatoren beträgt etwa 62 cm.
- Breitere Modelle bieten mehr Sitzkomfort und eine höhere Belastbarkeit, manche sogar bis zu 200 kg.





Ein kurzer Rollator-Check für lange Sicherheit

Ihr Rollator ist ein verlässlicher Begleiter im Alltag und mit kleinen, regelmäßigen Kontrollen stellen Sie sicher, dass er es auch bleibt. Nehmen Sie sich hin und wieder einen Moment Zeit, um zu prüfen, ob alles stabil ist, die Bremsen einwandfrei funktionieren und die Griffhöhe noch passt – besonders nach dem Transport oder wenn auch andere Personen den Rollator genutzt haben.

Griffe richtig einstellen

Die richtige Griffhöhe ist entscheidend dafür, dass Sie aufrecht, entspannt und rückschonend gehen können. Schon eine kleine Anpassung kann dabei einen großen Unterschied machen. So stellen Sie die Höhe optimal ein:

- Aktivieren Sie die Feststellbremse.
- Lösen Sie die Fixierung der Griffe (je nach Modell unterschiedlich).
- Stellen Sie sich aufrecht zwischen die Hinterräder.
- Lassen Sie die Arme locker hängen – die Griffe sollten sich auf Höhe der Handgelenke befinden.
- Richten Sie beide Griffe gleich hoch aus (Ausnahme: medizinische Empfehlung).
- Schrauben Sie alles sicher fest.

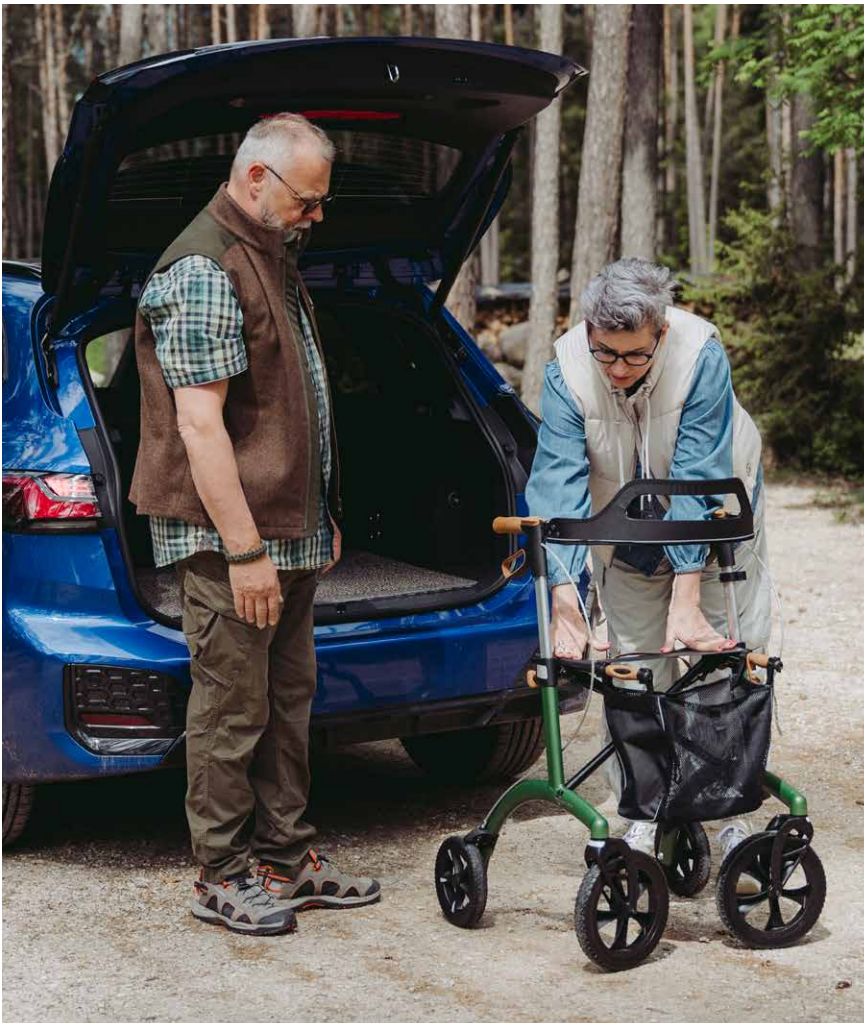
Ein gut eingestellter Rollator gibt Ihnen Sicherheit – bei jedem Schritt.

Vor der Fahrt – ein kurzer Check

Eine kleine Routine vor dem Losgehen genügt, um mit einem gutem Gefühl unterwegs zu sein. So gewinnen Sie Sicherheit und Vertrauen – Tag für Tag.

Checkliste vor jeder Fahrt:

- ☐ Greifen die Bremsen zuverlässig?
- ☐ Funktioniert die Feststellbremse?
- ☐ Ist der Rollator stabil auseinandergeklappt?
- ☐ Sind die Griffe richtig eingestellt und fest verschraubt?
- ☐ Haben die Reifen genug Profil? Sind sie sauber?
- ☐ Sitzen alle Schrauben und beweglichen Teile fest?
- ☐ Ist die Tasche sicher befestigt?
- ☐ Ist das Licht (falls vorhanden) funktionsfähig?
- ☐ Funktioniert die Klingel?



Tipp:

Besonders nach dem Transport oder wenn jemand anderes den Rollator genutzt hat, lohnt sich ein Blick auf die wichtigsten Punkte.

Regelmäßige Wartung, damit Sie lange mobil bleiben

Ihr Rollator begleitet Sie täglich – da darf er auch regelmäßig etwas Aufmerksamkeit bekommen. Eine kleine Wartung verlängert nicht nur die Lebensdauer, sondern auch Ihre Sicherheit. Damit das so bleibt, ist eine Wartung zwei Mal im Jahr – etwa im Frühjahr und Herbst – ebenso wichtig wie die tägliche Pflege. Denn selbst kleine Abnutzungen können Ihre Sicherheit beeinträchtigen.

Wie oft gewartet werden sollte, hängt von der Nutzung ab: Wer viel draußen oder bei schlechtem Wetter unterwegs ist, sollte häufiger kontrollieren. Herstellerhinweise zur Wartung in der Bedienungsanleitung bieten eine gute Orientierung.

Viele Sanitätshäuser bieten kostenlose und fachgerechte Wartungen an – oft genügt schon ein kurzer Besuch, um alle wichtigen Funktionen überprüfen zu lassen. Regelmäßige Kontrollen lohnen sich in jedem Fall, denn sie beugen nicht nur teuren Reparaturen vor, sondern sorgen auch für ein sicheres und komfortables Gehen im Alltag. Kleine Defekte können große Folgen haben – deshalb ist eine regelmäßige Wartung besonders wichtig.



Funktionstests für zwischendurch – einfach selbst gemacht

Einmal im Monat sollten Sie Ihren Rollator selbst unter die Lupe nehmen. Mit diesen fünf einfachen Tests prüfen Sie, ob Ihr Rollator sicher einsatzbereit ist:

- ☐ Befinden sich die Griffe auf Handgelenkshöhe im aufrechten Stand? Sitzen sie fest?
- ☐ Testen Sie die Feststell- und Handbremse – beide müssen zuverlässig reagieren.
- ☐ Achten Sie bei den Reifen auf sichtbare Risse, Fremdkörper oder Abnutzung. Alle vier Räder sollten auf ebenem Boden aufliegen und sich leicht drehen lassen.
- ☐ Prüfen Sie den Halt von Schrauben und Verbindungen und ob Rost sichtbar ist.
- ☐ Der Rollator muss sich leicht falten und sicher verriegeln lassen. Kontrollieren Sie Sitznetz oder Sitzbrett auf Schäden.

Diese Routine dauert nur wenige Minuten und schenkt Ihnen ein gutes Gefühl und echte Sicherheit.

Gut geplant heißt sicher unterwegs

Unterwegs zu sein bedeutet ein Stück Freiheit und Selbstständigkeit – und manchmal auch eine kleine Herausforderung. Besonders wenn die Kräfte nicht mehr ganz so mitspielen wie früher, kann es helfen, den eigenen Weg in Ruhe und mit Achtsamkeit zu planen.

Verkehr und Trubel vermeiden

Wählen Sie Ihre Zeiten mit Bedacht. Zu Stoßzeiten – etwa morgens im Berufsverkehr, mittags in der Innenstadt oder nachmittags im Supermarkt – kann es schnell unübersichtlich und hektisch werden. Viele Menschen, volle Gänge, ein hohes Tempo – das alles kann belasten und verunsichern.

Gehen Sie zu ruhigeren Zeiten außer Haus, und schon wird vieles angenehmer und entspannter. Oft lässt sich ein Arzttermin oder ein Einkauf auch einfach eine Stunde früher oder später planen – und genau das kann schon einen großen Unterschied machen.



Tipp:

Wenn Sie einen neuen Weg gehen oder einen größeren Ausflug planen, informieren Sie vorher eine vertraute Person – zum Beispiel mit einem kurzen Anruf oder einer Nachricht: „Ich gehe jetzt zum Park“ oder „Ich mache mich auf den Weg zum Arzt.“



Alles dabei für einen entspannten Tag

Bevor Sie das Haus verlassen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um gedanklich Ihre „Packliste“ zu überprüfen. Haben Sie alles dabei, was Sie heute brauchen?

In der Rollatortasche oder einem kleinen Rucksack findet sich Platz für:

- ☐ Eine Flasche Wasser
- ☐ Einen kleinen Snack
- ☐ Etwas Bargeld für den Bäcker, Bus oder spontane Wünsche
- ☐ Ihr aufgeladenes Handy (mit Kurzwahl für Notfälle)
- ☐ Eine Kopie des Ausweises (nur die Vorderseite)
- ☐ Eine Kopie Ihres Medikamentenplans, evtl. Schrittmacherausweis und die Krankenversichertenkarte
- ☐ Den Haustürschlüssel (bewahren Sie ihn am besten immer am gleichen, sicheren Ort in Ihrer Tasche auf)

Wenn Sie längere Wege vor sich haben, denken Sie an den Rückengurt für Ihren Rollator – damit wird die Sitzfläche zur bequemen Pause zwischendurch. Auch auf das Wetter vorbereitet zu sein, gibt Sicherheit: Ein Regen- oder Sonnenschirm für den Rollator lässt sich einfach befestigen und macht Sie wetterunabhängiger.



Die richtige Kleidung

Die richtige Kleidung trägt viel dazu bei, dass Sie sich sicher und wohlfühlen. Sie sollte vor allem bequem sein, genügend Bewegungsfreiheit bieten und zum Wetter passen. Besonders praktisch ist der Zwiebellook: Mehrere leichte Schichten, die Sie je nach Temperatur an- oder ausziehen können.

Feste, gut sitzende Schuhe mit rutschfester Sohle geben Ihnen zusätzlichen Halt. Achten Sie außerdem darauf, dass Hosenbeine und Jacken nicht zu weit sind, damit sich nichts am Rollator verhakt.

Und nicht zuletzt: Helle, freundliche Farben heben nicht nur Ihre Stimmung, sondern sorgen auch dafür, dass Sie besser gesehen werden.

Unterwegs bei Dunkelheit: Sichtbarkeit ist Sicherheit

Wenn die Dunkelheit hereinbricht, verändert sich unsere Umgebung: Vertraute Wege wirken plötzlich fremd, Geräusche klingen intensiver, und das Sicherheitsgefühl kann nachlassen. Umso wichtiger ist es, gut zu sehen – und gesehen zu werden. Bleiben Sie nach Möglichkeit auf beleuchteten Wegen, und achten Sie auf mögliche Stolperstellen. Eine kleine Lampe am Rollator kann dabei sehr hilfreich sein.

Tragen Sie helle Kleidung und nutzen Sie reflektierende Elemente, damit Sie im Straßenverkehr frühzeitig wahrgenommen werden. Viele moderne Rollatoren verfügen bereits über integrierte Reflektoren, die im Licht deutlich sichtbar sind – für ein Plus an Sicherheit in der Dunkelheit.

Gut zu wissen:

Reflektoren sind ab ca. 140 Metern sichtbar.

Helle Kleidung ab 40 Metern – Dunkle Kleidung erst ab 25 Metern.

Nähert sich Ihnen ein Fahrzeug mit einer Geschwindigkeit von 50 km/h, kann es zu spät sein. Rund ein Drittel aller Unfälle passieren in der Dämmerung oder Dunkelheit – oft schon am Nachmittag. Deshalb: Sehen und gesehen werden!

Diebstahl vorbeugen

Auch wenn es nur für einen kurzen Moment ist – lassen Sie Ihren Rollator nicht unbeaufsichtigt stehen. Wenn es doch mal nötig ist, zum Beispiel beim Arzt oder im Geschäft, sichern Sie ihn am besten mit einem Schloss – genauso wie ein Fahrrad.

Tragen Sie Ihre Wertsachen immer am Körper, zum Beispiel in der Jacken- oder Hosentasche, damit sie sicher verstaut sind.



Handtaschen sollten Sie lieber nicht am Rollator befestigen, denn wenn jemand daran zieht, könnten Sie das Gleichgewicht verlieren. Eine kleine Umhängetasche mit langem Riemen, quer über den Körper getragen, ist hier eine sichere und praktische Alternative. Denken Sie auch daran, eine Notfallnummer auf einer Ausweiskopie bei sich zu haben – so kann im Ernstfall schnell Hilfe organisiert werden.

An den Rollator – fertig – los!

Bevor Sie losgehen, nehmen Sie sich einen Moment für sich – und Ihren Rollator. Eine gute Haltung, die richtige Griffhöhe und ein sicherer Umgang mit den Bremsen geben Ihnen Vertrauen und Sicherheit.

So stehen und gehen Sie richtig

Die richtige Haltung am Rollator ist entscheidend für Ihre Sicherheit und Ihren Komfort – schon kleine Details machen dabei einen großen Unterschied.

- Stellen Sie sich aufrecht zwischen die Hinterräder des Rollators – nah am Sitznetz.
- Ihre Hände umfassen die Griffe, die in der Höhe auf Sie eingestellt sein sollten.
- Achten Sie auf eine entspannte Haltung: Schultern locker, Blick nach vorne. So behalten Sie die Übersicht.
- Gehen Sie Schritt für Schritt – mit dem Rollator, nicht hinter ihm. So können Sie sich während des Gehens besser abstützen, und das Risiko zu stürzen wird kleiner.

Die Handbremsen richtig einsetzen

Wenn Sie kurz anhalten möchten, vergessen Sie bitte nicht, die Bremsen zu betätigen.

- Ziehen Sie die Bremsgriffe nach oben.
- Halten Sie diese so lange fest, wie Sie stehen möchten.
- Sobald Sie weitergehen wollen, lassen Sie die Bremsgriffe los – und schon kann die Fahrt weitergehen.

Die Feststellbremse für Pausen nutzen

Wenn Sie sich auf den Rollator setzen möchten oder den Rollator sicher abstellen wollen, aktivieren Sie immer die Feststellbremse.

- Drücken Sie beide Bremsgriffe nach unten, bis sie einrasten, je nach Modell ist auch ein „Klick“ hörbar.
- Jetzt sind die Räder blockiert und der Rollator steht sicher.
- Zum Lösen der Bremse ziehen Sie die Bremsgriffe wieder nach oben, so wird die Feststellfunktion wieder deaktiviert.



Wichtig:

Nur wenn die Bremsen richtig funktionieren, bleibt der Rollator auch wirklich stehen. Lassen Sie die Bremsen regelmäßig im Sanitätshaus prüfen – besonders, wenn die Wirkung nachlässt.

Tipps für den Alltag – So nutzen Sie Ihren Rollator sicher und komfortabel

Der Rollator begleitet Sie durch Ihren Tag und schenkt Ihnen die Freiheit, Ihre Wege selbstbestimmt zu gestalten. Hier finden Sie hilfreiche Tipps, wie Sie den Rollator im Alltag sicher und komfortabel einsetzen können.

Einkaufen – mit dem Rollator einfach leichter



Die Rollator-Tasche eignet sich gut für tägliche Einkäufe – beladen Sie sie aber nicht zu schwer. Höchstens fünf Kilo sind ideal. Zu viel Gewicht erschwert das Lenken, verlagert den Schwerpunkt und kann beim Überwinden von Stufen oder Kanten zur Gefahr werden. Auch bergab wird der Rollator schneller, und Sie müssen mehr Kraft zum Bremsen aufbringen.

Gehen Sie in solchen Momenten langsam und kontrolliert. Hängen Sie keine Taschen an die Griffe – das kann den Rollator kippen lassen. Besser: Rucksack nutzen, Einkäufe aufteilen oder liefern lassen.

Sicher über die Straße gehen

Gut sichtbar zu sein ist entscheidend für Ihre Sicherheit, besonders beim Überqueren der Straße. Rechnen Sie immer damit, dass Autofahrer Sie nicht sofort sehen.

Treten Sie nicht zwischen oder hinter geparkten Autos auf die Straße, besonders nicht hinter großen Fahrzeugen wie Lieferwagen oder LKWs – sie versperren die Sicht.

Nutzen Sie übersichtliche Stellen wie Ampeln oder Zebrastreifen.

Schauen Sie vor dem Überqueren nach links und rechts und suchen Sie Blickkontakt zu den Verkehrsteilnehmern. Seien Sie besonders wachsam bei Elektroautos – sie sind oft kaum zu hören.

Vorsicht vor Radfahrern und Radwegen

In vielen Städten verlaufen Radwege direkt neben dem Gehweg – oft schwer erkennbar, aber viel und schnell befahren. Achten Sie deshalb beim Überqueren von Straßen und an Kreuzungen darauf, ob sich von irgendwo ein Radfahrer nähert. Auch beim Ein- und Aussteigen aus Bus oder Trambahn sollten Sie immer ein wachsames Auge haben – schauen Sie nach rechts und links, bevor Sie sich in Bewegung setzen.

Gönnen Sie sich eine Pause

Der Rollator bietet nicht nur Gehunterstützung, sondern auch eine bequeme Sitzmöglichkeit – ideal für Pausen unterwegs. Ein Rückengurt oder ein gepolsterter Rollatorsitz erhöhen zudem den Komfort.

- Wählen Sie zum Pausieren einen Ort mit festem, ebenem Untergrund und wenig Fußgängerverkehr.
- Aktivieren Sie immer zuerst die Feststellbremse.
- Bleiben Sie beim Hinsetzen stets in Kontakt mit dem Rollator.
- Eine Hand bleibt immer am Griff, während Sie sich langsam umdrehen.
- Achten Sie darauf, dass Sie mit den Oberschenkelrückseiten die Sitzfläche spüren, bevor Sie sich absetzen.
- Stellen Sie sicher, dass beide Füße fest auf dem Boden stehen – so können Sie entspannt pausieren.



Mit Rollator rückwärts gehen

Rückwärtsgehen, etwa beim Verlassen eines Aufzugs oder Umgehen von Hindernissen, verlangt Koordination, Gleichgewicht und Raumgefühl. Üben Sie diese Bewegung nur, wenn Sie sich körperlich fit und sicher genug fühlen, sonst besteht Sturzgefahr. Wählen Sie zum Üben eine freie, hindernisfreie Fläche, schauen Sie beim Rückwärtsgehen über die Schulter und ziehen den Rollator langsam und gleichmäßig mit, um die Balance zu halten. Mit Geduld und regelmäßigem Training werden Sie immer sicherer.

Mit dem Hund unterwegs – sicher und entspannt

Ein Spaziergang mit dem Hund tut Körper und Seele gut. Damit er sicher bleibt, beachten Sie bitte Folgendes: Befestigen Sie die Leine nie am Rollator. Selbst ein ruhiger Hund kann plötzlich ziehen und Sie aus dem Gleichgewicht bringen. Besser ist es, die Leine in der Hand zu halten oder eine spezielle Hüft- oder Bauchgurtleine mit Rückdämpfung zu nutzen – so bleiben die Hände frei für den Rollator.

Ideal ist ein ruhiger, leinenführiger Hund, der gleichmäßig an Ihrer Seite läuft. Junge oder lebhaftere Hunde sollten das Gehen am Rollator regelmäßig üben, besonders auch Stopps und Richtungswechsel.

Machen Sie unterwegs Pausen: Ihr Hund kann schnüffeln, Sie verschnaufen. Wählen Sie ruhige Wege und nehmen Sie bei Bedarf eine Begleitperson mit, die den Hund zeitweise führen kann.

Tipp:

Üben Sie das gemeinsame Gehen mit Ihrem Hund in ruhiger Umgebung und legen Sie regelmäßig Pausen ein. Ein Hundetrainer kann eine gute Unterstützung sein, um das Gehen am Rollator sicher und entspannt zu gestalten.

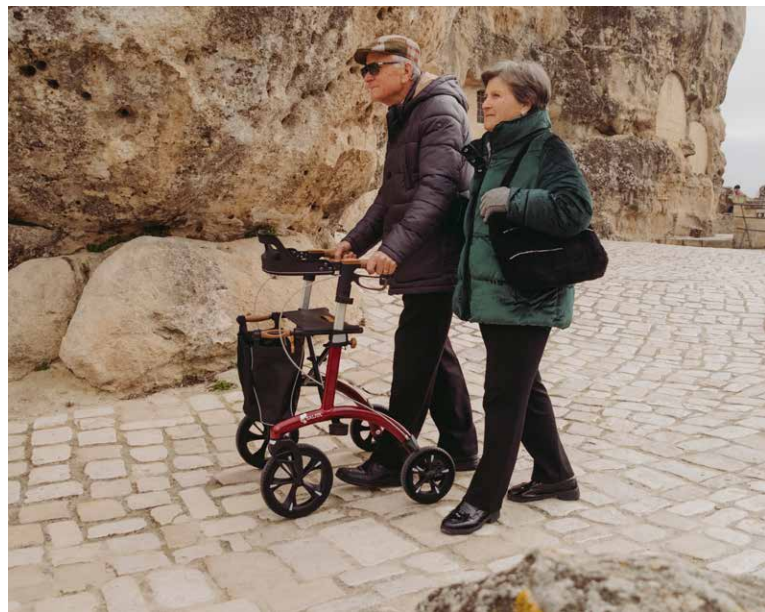


So meistern Sie auch knifflige Situationen

Mit Achtsamkeit, Ruhe und dem richtigen Wissen meistern Sie selbst herausfordernde Momente mit dem Rollator sicher und entspannt. Die folgenden Tipps unterstützen Sie dabei.

Auf unebenem Boden unterwegs

Beim Spaziergang über Kopfsteinpflaster oder unebenes Gelände ist besonderes Feingefühl gefragt, um stabil zu bleiben. Achten Sie bewusst auf den Untergrund und passen Sie Tempo sowie Schritte an die Bodenbeschaffenheit an. Heben Sie die Füße leicht an, um Stolperfallen zu vermeiden, und halten Sie die Griffe entspannt fest für mehr Kontrolle. Schieben Sie den Rollator sanft und gezielt vorwärts, damit er leichter über Hindernisse rollt. Rollatoren mit großen, griffigen Rädern sind hier besonders vorteilhaft. Gönnen Sie sich bei anstrengenden Passagen Pausen, um Kraft und Aufmerksamkeit zu bewahren.



Enge Gassen und belebte Straßen

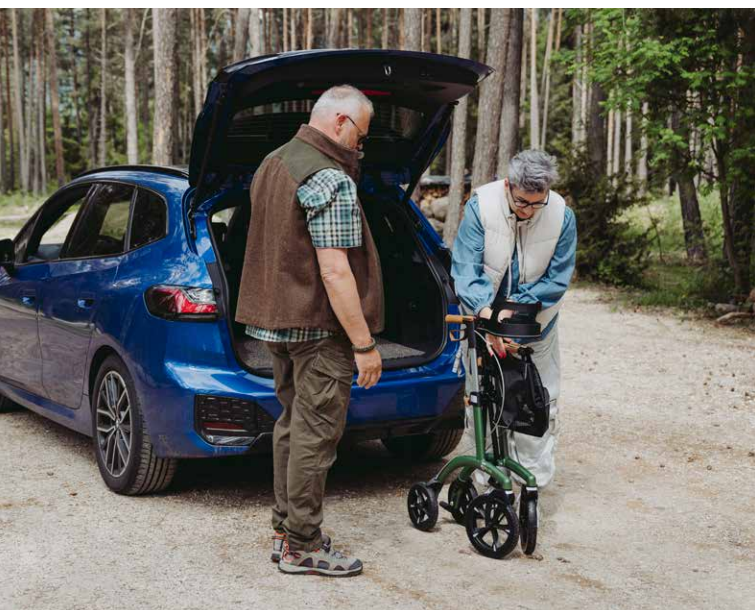
Beim Spaziergang mit dem Rollator durch enge, belebte Fußgängerzonen ist besondere Aufmerksamkeit gefragt. Wenn der Platz knapp wird, etwa durch Passanten, Kinderwagen oder Außengastronomie, ist Geduld wichtig: Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, und bestimmen Sie Ihr eigenes Tempo. Achten Sie darauf, immer ausreichend Abstand zu Menschen und Hindernissen zu halten, und scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf kleine Ausweichmanöver zu machen oder kurz stehen zu bleiben. Eine hilfreiche Technik ist der gezielte Einsatz der Handbremse beim Abbiegen: Ziehen Sie die Bremse leicht auf der Seite, in die Sie abbiegen möchten, um das Rad abzubremsen und die Kurve sicher zu meistern. So steuern Sie Ihren Rollator kontrolliert und bleiben auch in engen Passagen ruhig und wendig unterwegs.

Wege mit Eis und Schnee

Im Winter machen Eis und Schnee das Gehen mit dem Rollator besonders herausfordernd. Gehen Sie langsam, mit kleinen, gleichmäßigen Schritten, heben Sie die Füße leicht an und schieben Sie den Rollator vor sich her, um das Gleichgewicht zu halten.

Sicherheit bringt auch der Pinguingang: Verlagern Sie Ihr Körpergewicht leicht nach vorne – über das Bein, das gerade auftritt. Der Fuß sollte mit der ganzen Sohle auftreten und leicht nach außen zeigen. Kleine, ruhige Schritte geben mehr Halt. Ihre Haltung darf dabei sanft nach vorn geneigt sein – das unterstützt die Stabilität. Mit dem Rollator nehmen Sie diese sichere Haltung übrigens ganz automatisch ein. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Sanitätsfachhandel nach Winter- oder All-Terrain-Rädern. Tragen Sie warme Handschuhe mit rutschfestem Grip. Achten Sie darauf, die Bremsen regelmäßig zu prüfen, die Tasche nicht zu schwer zu beladen und bevorzugen Sie geräumte, gestreute Wege.

Anheben und transportieren



Beim Heben Ihres Rollators ins Auto hilft eine kraftsparende Technik: Klappen Sie ihn zuerst richtig zusammen. Verriegeln Sie eventuelle Haken, damit der Rollator sicher gefaltet bleibt. Heben Sie ihn ergonomisch und ohne ruckartige Bewegungen an, um Rücken und Gelenke zu schonen. Beim Ausladen gehen Sie genauso vor und achten darauf, dass alle Teile beim Aufklappen sicher einrasten. So transportieren Sie Ihren Rollator sicher und platzsparend.

Manchmal lässt es sich auch nicht vermeiden, einen Rollator eine Treppe hinaufzuheben – auch wenn der sicherste Weg immer über einen Aufzug oder eine Rampe führt. Wenn es doch einmal nötig ist, nehmen Sie sich dafür Zeit und gehen Sie behutsam vor. Klappen Sie den Rollator möglichst kompakt zusammen und greifen Sie ihn nur an stabilen Teilen des Rahmens – bitte nicht an den Bremsgriffen oder dem Sitz. Falls das Tragen allein zu schwer ist, bitten Sie ruhig jemanden um Hilfe oder setzen Sie den Rollator vorsichtig Stufe für Stufe nach oben.



Tipp:

Hat Ihr Rollator keine Ankipphilfe oder fühlen Sie sich unsicher auf einem Bein? Ziehen Sie beide Handbremsen und machen Sie zwei bis drei kleine Schritte rückwärts – der Rollator kippt so auf die Hinterräder. Alternativ: Einen Schritt zurück machen, Fuß ans Hinterrad stellen und den Rollator leicht nach hinten kippen.

Steigungen und Bordsteine

Steigungen und abschüssige Wege sind im Alltag oft Herausforderungen. Mit etwas Ruhe, Geschick und Übung lassen sie sich aber gut meistern. Bei abschüssigen Wegen hilft die Betätigung der Handbremse, die Kontrolle zu behalten.

Beim Hinauffahren einer Bordsteinkante beachten Sie Folgendes:

- Fahren Sie mit dem Rollator bis zur Kante, bis die Vorderräder anstoßen.
- Ziehen Sie die Handbremsen für mehr Stabilität.
- Falls vorhanden, treten Sie mit dem Vorfuß vorsichtig auf die Ankipphilfe, um die Vorderräder anzuheben.
- Lösen Sie die Handbremsen und schieben die angehobenen Vorderräder sanft auf den Gehweg.
- Sobald die Vorderräder sicher oben stehen, schieben Sie den Rollator weiter nach vorne, bis auch die Hinterräder auf dem Bordstein stehen. Feststellbremsen aktivieren und selbst sicher nachsteigen – Schritt für Schritt und mit Ruhe.

Beim Herunterfahren einer Bordsteinkante beachten Sie Folgendes:

- Fahren Sie den Rollator so nah wie möglich an die Bordsteinkante, bis die Vorderräder fast den Rand berühren.
- Stellen Sie sich in Schrittstellung zwischen die Hinterräder, halten Sie den Rollator sicher an den Handgriffen.
- Kippen Sie ihn leicht an (z. B. mit Ankipphilfe oder Handbremse), sodass die Vorderräder über der Kante schweben.
- Senken Sie die Vorderräder vorsichtig auf die tiefere Fläche, achten Sie darauf, dass diese stabil und gerade stehen.
- Halten Sie die Handbremse leicht angezogen und lassen Sie die Hinterräder langsam und kontrolliert nachrollen.
- Sobald der Rollator unten steht, ziehen Sie die Feststellbremsen an und steigen Schritt für Schritt hinunter. Stehen Sie sicher, lösen Sie die Bremsen und gehen weiter.



Sicher ans Ziel mit Bus und Bahn

Ob wegen eines Arzttermins oder einer Verabredung mit Freunden: Wer den Umgang mit öffentlichen Verkehrsmitteln kennt, bleibt selbstständig und mobil. Einfache Handgriffe beim Ein- und Aussteigen sowie sicheres Sitzen während der Fahrt sorgen dafür, dass Sie entspannt und sicher an Ihr Ziel kommen.

Fahrten planen

Eine Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln kann viel Freiheit bedeuten – vorausgesetzt, sie beginnt entspannt. Wer sich rechtzeitig über passende Verbindungen informiert und die Fahrkarte vorab besorgt, erspart sich Stress und lange Wartezeiten an der Haltestelle. Hilfreich ist es, sich vorab über die Begebenheiten zu erkundigen, denn viele Städte und Gemeinden bieten heute barrierefreie Haltestellen, Niederflrbusse oder Hilfe beim Ein- und Ausstieg.

Sicherheit an Haltestellen

Haltestellen sind oft eng und unübersichtlich. Daher ist es wichtig, frühzeitig auf Ihre Sicherheit zu achten. Stellen Sie sich mit etwas Abstand und quer zur Fahrbahn oder dem Gleisbett auf, damit Sie stabil stehen und nicht zu nah an der Straße oder den Gleisen sind. Achten Sie darauf, dass Ihr Rollator sicher steht und die Feststellbremse aktiviert ist. Warten Sie ruhig, bis der Bus, die Tram oder die Bahn ganz hält. Viele Fahrzeuge haben Rampen oder Absenkfunktionen, und wenn nicht, hilft das Buspersonal oder andere Fahrgäste meist gern, wenn Sie freundlich fragen.

Einsteigen in öffentliche Verkehrsmittel

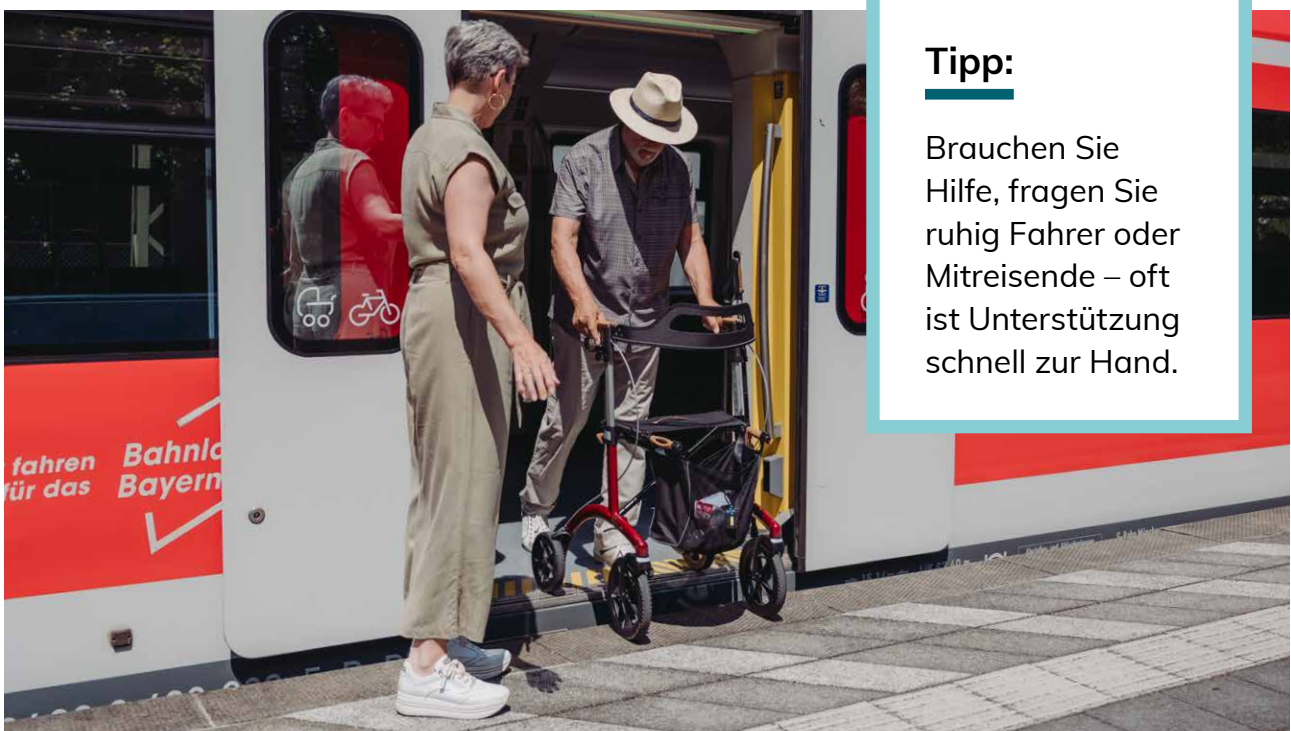
Das Einsteigen in Bus oder Bahn mit Rollator kann eine Herausforderung sein, besonders wegen der oft hohen Stufen. Denn leider ist nicht jede Haltestelle barrierefrei.

- Positionieren Sie sich vorne, damit der Fahrer Sie gut sieht und helfen kann.
- Fahren Sie mit dem Rollator gerade an die Einstiegsکante.
- Aktivieren Sie die Handbremsen.
- Kippen Sie den Rollator, wie im Kapitel „Steigungen und Bordsteine“ (Seite 21) erklärt, leicht an.
- Lösen Sie die Handbremsen.
- Setzen Sie die Vorderräder auf die Stufe oder nach dem Spalt zwischen Bahn/Bus und Plattform ab.
- Schieben Sie den Rollator ganz hinein und gehen vorsichtig hinterher.
- Sichern Sie ihn vor dem Wegrollen im Fahrzeug mit den Feststellbremsen.
- Suchen Sie sich einen Sitzplatz.

Aussteigen aus Bussen oder Bahnen

Wenn Bahn oder Bus etwa auf gleicher Höhe mit der Haltestelle sind, können Sie mit dem Rollator vorsichtig herausfahren. Gibt es jedoch eine Stufe, steigen Sie am besten rückwärts aus – ähnlich wie mit einem Kinderwagen.

- Stellen Sie sich hierzu mit dem Rollator stabil an die Tür.
- Halten Sie sich an der Haltestange fest.
- Sobald sich die Türen öffnen, steigen Sie Schritt für Schritt vorsichtig rückwärts aus.
- Setzen Sie zuerst die Hinterräder auf die Plattform und ziehen dann den Rollator ganz heraus.



Tipp:

Brauchen Sie Hilfe, fragen Sie ruhig Fahrer oder Mitreisende – oft ist Unterstützung schnell zur Hand.



Nutzen Sie Sitzplätze in Verkehrsmitteln

Ein guter Sitzplatz macht die Fahrt mit Bus oder Bahn viel angenehmer. Suchen Sie direkt den Bereich für Fahrgäste mit Mobilitätshilfen auf. Sind alle Plätze besetzt, bitten Sie freundlich um einen Sitzplatz – oft reicht ein Lächeln, und jemand rückt gerne. Wählen Sie am besten einen Platz entgegen der Fahrtrichtung, so sitzen Sie bei plötzlichem Bremsen sicherer. Setzen Sie sich niemals auf den Rollator, sondern stellen Sie ihn mit angezogener Feststellbremse ab und behalten Sie ihn im Blick. Bleiben Sie während der Fahrt sitzen und stehen Sie erst auf, wenn das Fahrzeug vollständig steht. Fragen Sie bei Bedarf um Hilfe – Ihre Sicherheit hat oberste Priorität.

Schützen Sie sich selbst: Praktische Sicherheitstipps

Der Alltag bringt viele schöne Begegnungen – doch in manchen Momenten fühlen wir uns unsicher; die folgenden Tipps helfen, in solchen Situationen geschützt und selbstbewusst zu bleiben.

Selbstbewusst auftreten

Ihre Haltung macht den Unterschied: Gehen Sie aufrecht, halten Sie den Rollator sicher und bewegen Sie sich ruhig und bestimmt. Diese Ausstrahlung signalisiert Selbstvertrauen – und schreckt mögliche Angreifer ab. Innere Ruhe und Klarheit geben Ihnen Kraft. Vertrauen Sie auf sich.

Sichere Wege wählen

Bevorzugen Sie bekannte Routen mit sicheren Übergängen wie Ampeln oder Zebrastreifen. Achten Sie auf gut beleuchtete und belebtere Wege – besonders in ruhigeren Tageszeiten. Vermeiden Sie Stoßzeiten mit hohem Fußgängeraufkommen, um Gedränge und unnötige Risiken zu umgehen. Dunkle oder abgelegene Gegenden sollten Sie – vor allem bei Dunkelheit – möglichst meiden.

Hilfe holen

Tragen Sie Ihr Handy immer griffbereit bei sich. Im Notfall zögern Sie nicht: Wählen Sie den Notruf (110) oder rufen Sie eine vertraute Person an. Wenn Sie sich unwohl fühlen, sprechen Sie andere Menschen direkt an und bitten um Unterstützung.

Klar Nein sagen

Grenzen zu setzen ist ein Zeichen von Stärke. Sagen Sie mit fester Stimme und aufrechter Haltung „Nein“ oder „Stopp!“. Diese Worte wirken – besonders, wenn Sie sie vorher geübt haben. Tun Sie das ruhig gemeinsam mit Angehörigen oder Freunden.

Schaffen Sie Distanz

Ihr Rollator gibt Ihnen nicht nur Sicherheit beim Gehen, sondern hilft auch dabei, Ihre persönliche Grenze sichtbar zu machen. Wenn Ihnen jemand zu nahe kommt, können Sie den Rollator ruhig und bestimmt vor sich halten – so schaffen Sie Abstand und signalisieren: „Hier ist mein Raum.“

„Mobil mit Rollator“ – Machen Sie mit beim Verkehrssicherheitstraining vor Ort

„Mobil mit Rollator“ ist ein Verkehrssicherheitstraining, das Menschen hilft, selbstbestimmt und sicher mit dem Rollator mobil zu bleiben. Es vermittelt praktische Techniken für den Alltag – vom sicheren Umgang auf unebenem Boden bis zum Überwinden von Bordsteinkanten – und fördert gleichzeitig Koordination und Konzentration.

Rollatorhersteller Saljol arbeitet mit Sanitätshäusern, Städten, Verkehrsbetrieben und Senioreneinrichtungen zusammen, um Ihnen eine Plattform für Mobilität anzubieten. Die deutschlandweiten Trainings sind kostenlos, offen für alle Interessierten und erfordern keine Anmeldung oder Vorkenntnisse. Termine finden Sie auf der Saljol-Website oder bei teilnehmenden Sanitätshäusern – einfach vorbeikommen und mitmachen.

Wie können Sie selbst Veranstalter werden?

Sanitätshäuser, Pflegeeinrichtungen und Gemeinden können selbst „Mobil mit Rollator“-Veranstaltungen organisieren und so aktiv zur Mobilität im Alter beitragen. Saljol unterstützt dabei umfassend – von der Planung bis zur Durchführung.



www.mobilmitrollator.de





Rollastic – Weil Bewegung das Leben leichter macht

Rollastic ist ein online-Trainingsprogramm für Menschen mit Rollator – entwickelt, um Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht zu stärken. Ziel ist es, möglichen Begleiterscheinungen und Einschränkungen – oder wie man so schön sagt: Risiken und Nebenwirkungen – der Rollatornutzung aktiv entgegenzuwirken.

Die kurzen Übungseinheiten lassen sich flexibel in den Alltag integrieren und fördern eine aufrechte Haltung, Sicherheit und Lebensfreude. Entwickelt von Physiotherapie-Experten, stärkt Rollastic Körper und Selbstvertrauen – für mehr Leichtigkeit im Alltag.



www.rollastic.de



