



# Eine sichere Stütze Mobil mit Rollator



Deutsche  
Seniorenliga e.V.

	Seite
1   Gute Gründe für den Rollator	2
2   Ich brauche einen Rollator - was muss ich tun?	4
3   Rollatormodelle und Zubehör für jeden Bedarf	6
4   Tipps zum Kauf eines Rollators	10
5   Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators	16

---

## 1. Gute Gründe für den Rollator

Mobilität ist die wichtigste Voraussetzung, um bis ins hohe Alter eine selbstständige Lebensführung aufrechterhalten zu können. Den meisten älteren Menschen gelingt das heutzutage



sehr gut – mehr als 90 Prozent der über 65-Jährigen leben bei weitgehend guter Gesundheit in den eigenen vier Wänden und versorgen sich selbst. Doch was ist, wenn es immer beschwerlicher wird, das Haus zu verlassen, um Freunde zu treffen oder Besorgungen zu machen? Dann ist es gut zu wissen, dass es nützliche Alltagshelfer gibt, auf die man sich verlassen kann. Eine solche Stütze im wahrsten Sinne des Wortes ist der Rollator, der sich

innerhalb weniger Jahre vom stigmatisierenden „Oldtimer“ zum unverzichtbaren Gefährt(en) gemauert hat.

Derzeit gibt es in Deutschland knapp zwei Millionen Rollatoren – jedes Jahr werden weitere 500.000 Exemplare verkauft. Die Gründe für diesen Boom liegen auf der Hand: Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels gibt es immer mehr ältere Menschen, die einen Rollator nutzen und den



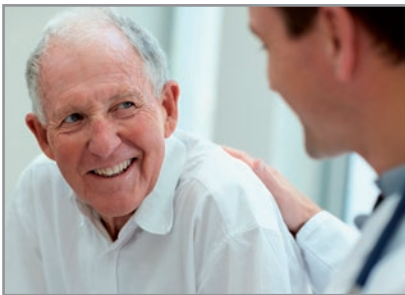
**Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga e.V.:**

„Ein Rollator gibt nicht nur Halt und Sicherheit, sondern schenkt Menschen mit eingeschränkter Mobilität auch ein Stück Freiheit. Wer schlecht sieht, setzt eine Brille auf – wer nicht gut zu Fuß ist, sollte ebenso selbstverständlich einen Rollator nutzen. Mein Tipp: Achten Sie beim Kauf eines Rollators auf Qualität – für mehr Sicherheit und Lebensfreude!“

Imagewandel schon allein zahlenmäßig vorantreiben. Hinzu kommt, dass die rollende Gehhilfe in den vergangenen Jahren stetig weiterentwickelt wurde – nicht zuletzt dank optischer und technischer Innovationen einiger Hersteller, die die Wünsche ihrer Kunden nach Sicherheit, Komfort und einem moderneren Design aufgegriffen und umgesetzt haben. Der Rollator ist in der Gesellschaft angekommen und hat sich im Straßenbild einen festen Platz erobert!

### 2. Ich brauche einen Rollator – was muss ich tun?

Wenn Sie sich nicht mehr sicher auf den Beinen fühlen und für Besorgungen, Besuche oder in der Wohnung lieber einen Rollator nutzen möchten, suchen Sie am besten Ihren Hausarzt auf. Sieht er die Notwendigkeit einer entsprechenden Verordnung, wird er Ihnen ein Rezept für den Rollator ausstellen – auch ohne Pflegestufe.



Das Rezept müssen Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen, um das Hilfsmittel genehmigen zu lassen. Übernimmt die Krankenkasse die Kosten, erhalten Sie für eine bestimmte Summe in einem Sanitätshaus Ihrer Wahl leihweise

ein einfaches Standardmodell für einige Jahre. Danach muss das Rezept erneuert werden. Beratung und Wartung sind inbegriffen. Der Festbetrag, den die Krankenkassen für einen Rollator gewähren, lässt sich nicht pauschal beziffern, da die Kassen regionale Verträge mit den Leistungserbringern abschließen und diese sehr unterschiedlich ausgestaltet sind. Entscheiden Sie sich für einen hochwertigeren Rollator, zahlen Sie die Differenz zum Festbetrag aus eigener Tasche. In beiden Fällen bleibt der Rollator jedoch im Besitz des Sanitätshauses.

**Unser Tipp:** Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen einen Leichtgewichtsrollator zu verschreiben. Inwiefern sich das auf die Erstattungshöhe auswirkt, hängt von der jeweiligen Krankenkasse ab. Informieren Sie sich!

Wenn Sie sich einen Rollator auf eigene Kosten anschaffen, haben Sie den Vorteil, dass Sie sich ein Modell aussuchen können, das exakt Ihrem Krankheitsbild sowie Ihren Wünschen und Anforderungen entspricht. So wie man auch für eine Brille oder andere Geräte und Gegenstände, die der persönlichen Gesundheit und Sicherheit dienen, gerne etwas mehr ausgibt, lohnt es sich natürlich auch beim Rollator, auf Qualität zu achten.

**Prof. Dr. med. Ingo Füsgen,  
Leiter des Medizinisch-  
Geriatrischen Schwerpunkts  
am Marienhospital Bottrop,  
Geriatric der Universität  
Witten/Herdecke:**



„Ziel der Ergotherapie sind Erhalt und Förderung der körperlichen Beweglichkeit und der Koordination sowie eine Verbesserung der Gangsicherheit und des Gleichgewichts. Im Rahmen der Ergotherapie lernen Senioren, den Rollator richtig zu bedienen. Diese Form der Hilfe zur Selbsthilfe ist wichtig, um Stürze zu vermeiden!“

**Unser Tipp:** Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen einige ergotherapeutische Behandlungen zu verschreiben. Viele Ärzte wissen nicht, dass sie mit der Verordnung eines Rollators als Hilfsmittel auch gleich eine Ergotherapie anweisen können. Denn Übung macht den Meister: In der Ergotherapie lernen Sie den Bewegungsablauf kennen, um einen Rollator richtig führen zu können.

### 3. Rollatormodelle und Zubehör für jeden Bedarf

Grundsätzlich ist ein Rollator relativ einfach aufgebaut: Ein leichter, aber stabiler Rahmen, vier pannensichere Räder, zwei Handgriffe, zwei Handbremsen, eine Ablage, die auch als Sitzfläche dient, Korb oder Netz und praktisches Zubehör machen ihn zum idealen Alltagsbegleiter. Für Fahrten in Bus, Bahn oder Auto lassen sich die meisten Rollatoren zusammenfalten und platzsparend verstauen. Hier unterscheidet man Längsfalter, die platzsparend und sicher auf vier Rädern stehen, von weniger komfortablen Varianten, die quer gefaltet werden.

Üblicherweise unterscheidet man drei Rollatortypen:



Der Wohnungsrollator ist ausschließlich für die Verwendung in der Wohnung oder im Haus vorgesehen. Er ist schmaler gebaut als ein Alltags-



und Außenrollator und hat deutlich kleinere Räder. So lässt er sich problemlos in den eigenen vier Wänden nutzen. Es gibt ihn im klassischen Holzdesign oder aus leichtem Aluminium, so dass er sich unauffällig und harmonisch ins Gesamtbild einfügt.

Durch Abstell- und Transportmöglichkeiten (Tablett oder Korb) lässt er sich wie ein mobiler Tisch bzw. ein Servierwagen verwenden.

Diese Vorzüge sind jedoch zugleich die gravierendsten Nachteile des Wohnungsrollators – durch die kleineren Räder ist die Sturzgefahr größer (Vorsicht vor Teppichkanten!), er ist häufig nicht in der Höhe verstellbar und nicht so stabil wie Rollatoren, die (auch) für den Außenbereich gedacht sind. Grundsätzlich gilt, dass Wohnungsrollatoren genauso sicher und stabil sein sollten wie die beiden anderen Rollatortypen auch.



Wie der Name schon sagt, ist der Außen- oder Geländerollator für die Nutzung im Freien entwickelt. Auch abseits asphaltierter Straßen und Bürgersteige ist man mit ihm auf Wald-

und Schotterwegen oder Kopfsteinpflaster sicher unterwegs. Zentrales Ausstattungsmerkmal sind die deutlich größeren (Vorder-)Reifen, die mit einer etwas breiteren Gesamtauslage die Standfestigkeit garantieren und Unebenheiten im Boden besser abfedern. Qualitätshersteller achten auf eine hohe Pannensicherheit der jeweiligen Bereifung. Außenrollatoren sollten vollständig rostfrei und für ein Körpergewicht bis etwa 150 Kilogramm ausgelegt sein. Damit sind sie auch für kräftigere Rollatornutzer gut geeignet. Die Handgriffe eines solchen Rollatortyps sollten gegen Verdrehen gesichert und so geformt sein, dass sie höchsten ergonomischen Anforderungen genügen. So dienen sie den Handballen als Stütze zur Entlastung. Diese Eigenschaft ist nicht zu unterschätzen, wenn man auf längeren und/



oder holprigen Strecken unterwegs ist. Am besten testet man die Fahreigenschaften auf einer „Holperstrecke“ im Sanitätsfachhandel oder auf Kopfsteinpflaster. Die Lenkung sollte trotz größerer Reifen leichtgängig und wendig sein. Da gerade Außenrollatoren häufig transportiert werden, sollten sie sich einfach und sicher zusammenfallen lassen.



**Brian Lorson, Physiotherapeut, Fitnessfachwirt und Dozent im Behinderten-Rehasportverband:**

„Ein Rollator sollte nicht erst zum Einsatz kommen, wenn schon massive Gehprobleme vorliegen. Aus therapeutischer Sicht ist es sinnvoller, ihn bereits bei leichten Gangstörungen und/oder Schwindelsymptomen einzusetzen oder auch dann, wenn lange Gehstrecken bzw. Einkäufe zu anstrengend werden, man aber weiterhin mobil bleiben möchte. Wer sich erst mit der Handhabung des Rollators beschäftigt, wenn Kraft, Koordination und Beweglichkeit schon sehr stark eingeschränkt sind, gewöhnt sich schwerer daran.“



Der Alltagsrollator kann innen und außen genutzt werden. Das preiswerte Standard- oder Kassenmodell ist meist aus Stahlrohr gefertigt, einfach und robust gebaut. Zur üblichen Ausstattung gehören ein Einkaufskorb aus Metall und ein Kunststoff Sitz. Damit erfüllt das Standardmodell, das die Krankenkasse bezahlt, die Grund-



funktionen eines Rollators – mehr aber auch nicht. Mit bis zu 14 Kilogramm sind Standardrollatoren sehr schwer und sperrig, lassen sich aufgrund der Querfaltung schlechter zusammenfalten, weisen weniger Funktionen und teilweise Sicherheitsmängel auf. Moderne Premiummodelle überzeugen dagegen durch hohe Stabilität bei vergleichsweise geringem Gewicht von weniger als 8 Kilogramm. Ein weiteres Qualitätskriterium sind die Bremsen, die nicht nur zuverlässig funktionieren müssen, sondern vom Handgriff aus ohne Anstrengung bedient werden sollten. Wichtig für den Transport ist der Faltmechanismus – sogenannte Längsfalter lassen sich mit einem Handgriff zusammenklappen und sicher in dieser Position fixieren, ohne dass man sich dabei die Finger einklemmt und die Gehhilfe im Wartezimmer oder dem Bus umfallen würde.

**Unser Tipp:** Testen Sie diesen Mechanismus, um sicherzugehen, dass Ihnen der Rollator beim Einladen ins Auto nicht ungewollt auseinanderklappt!

Funktionen wie eine Ankipphilfe auf beiden Seiten, dank derer Bordsteine oder andere kleinere Hindernisse leichter zu bewältigen sind, dienen nicht nur dem Komfort, sondern sind ein Muss für Ihre Sicherheit.



Premiumrollatoren können in nahezu allen Kategorien überzeugen, was sie in verschiedenen Tests bereits bewiesen haben. Unabhängige Institute wie die Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik oder die Aktion Gesunder Rücken e.V. lassen ausgewählte Rollatoren unter bestimmten Kriterien (z. B. Rückenfreundlichkeit) testen. Das hat natürlich seinen

Preis. Für die Mehrkosten zur Leistung Ihrer Krankenkasse ist eine Zuzahlung erforderlich.



### Nützliches Zubehör:

Für die meisten Rollatoren wird Zubehör angeboten. Auch hier gibt es Unterschiede. Während Zubehör für Standardmodelle lediglich universal ist, gibt es von verschiedenen Premiumherstellern zum Beispiel individuell anpassbare und ohne Werkzeug montierbare Rückengurte und Schirme, ein seniorengerechtes Schloss für den

Rollator oder auch eine Diebstahl- und Vandalismusversicherung, die einen Ersatz im Schadensfall garantiert. Viele sinnvolle Ausstattungsmerkmale der Premiummodelle sind nachrüstbar – achten Sie am besten bereits bei der Beratung durch den Fachmann auf Ihre Wunschausstattung, damit Ihre Bedürfnisse bestmöglich berücksichtigt werden.

## 4. Tipps zum Kauf eines Rollators

Seit auch Discounter Billigrollatoren aus Asien auf den Markt werfen, ist das Angebot an unterschiedlichen Modellen enorm gewachsen. Allerdings ist billig nicht gleich gut und eine fundierte Entscheidung ohne Beratung kaum möglich. Wir geben Ihnen an dieser Stelle eine Orientierungshilfe für die Anschaffung eines Rollators. Welcher Rollatortyp für Sie in Frage kommt, hängt davon ab, wie Sie ihn nutzen möchten. Unsere Ausstattungsempfehlungen für die verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten sollen Ihnen bei der Kaufentscheidung helfen. Dazu haben wir die wichtigsten Qualitätskriterien für Sie in dem folgenden Leitfaden zusammengestellt.

### Wo werden Sie den Rollator hauptsächlich nutzen?



#### Ausschließliche Nutzung in der Wohnung

Für Sie ist ein Wohnungsrollator die richtige Wahl



#### Ausschließliche Nutzung außerhalb der Wohnung

Für Sie ist ein Außenrollator die richtige Wahl



#### Nutzung in der Wohnung UND außerhalb der Wohnung

Für Sie kommen mehrere Optionen in Frage:

- ein Alltagsrollator, der alle Bedürfnisse in einem Gerät befriedigt
- ein Wohnungs- UND ein Außenrollator
- ein Alltagsrollator in Kombination mit
  1. einem Wohnungsrollator oder
  2. einem Außenrollator oder
  3. einem weiteren Alltagsrollator



### Ausstattungsempfehlungen für die Innen- und Außennutzung eines Rollators

#### 1. Ich plane mit meinem Rollator kleine Spaziergänge in der Stadt, in der es viel Kopfsteinpflaster gibt.

##### Qualitätsmerkmale

- **Stabilität** – leichter Rahmen aus Aluminium, rostfrei
- **Bremsen** – sicherer Stand bei angezogener Bremse, leichtes Lösen der Feststellbremsen

- **Griffe** – weiche und ergonomisch geformte Griffe, Kombination aus Griff- und Stützfunktion, im Idealfall mit Ergo Grip als Aufstehhilfe aus dem Sitzen nutzbar
- **Sitzgelegenheit** – bequemer und in der Höhe wählbarer Sitz zum Ausruhen unterwegs, sicherer Halt durch gepolsterten, dem Körper anpassbaren Rückengurt (Zubehör)
- **Fahreigenschaften** – gute Wendigkeit und frei wählbare, austauschbare Räder für jeden Untergrund (Zubehör)
- **Verarbeitung** – kein Klappern oder Spiel in den verstellbaren Teilen
- **Zubehör** – umfangreiches Originalzubehör
- **Sicherheit** – rundum Reflektoren, seniorengerechte Schlösser (Zubehör) und Diebstahlversicherung

### 2. Ich möchte meinen Rollator für Einkäufe nutzen.

#### Qualitätsmerkmale

- **Einkaufskorb/Tasche** – verschließbare Tasche, leicht abnehmbare Tasche, Belastbarkeit: 10 kg
- **Gewicht** – Idealgewicht liegt bei 7 bis 8 kg
- **Ankipphilfe beidseitig an den Hinterrädern** – sicheres Überwinden von Schwellen, Bordsteinen und Erleichterung beim Buseinstieg

### 3. Ich möchte mit meinem Rollator innerhalb der Wohnung nicht gegen Möbel und Türrahmen stoßen.

#### Qualitätsmerkmal

- **Schutz** – Kantenabweiser an den Hinterrädern lassen Sie sicher an Hindernissen entlangmanövrieren und schützen Möbel und Hände

### 4. Ich möchte Fußboden und Teppich vor Verschmutzung durch den Rollator schützen.

### Qualitätsmerkmal

- **Auswechselbare Räder** – mit Fahreigenschaften für innen und außen, einfach zu wechseln, möglichst ohne Werkzeug

## 5. Bei Nichtnutzung steht mein Rollator im Treppenhaus.

### Qualitätsmerkmale

- **Seniorenrechtliches Schloss** – Schutz vor Diebstahl und Verwechslung
- **Versicherung** – Schutz vor Diebstahl und Vandalismus

## 6. Ich möchte meinen Rollator in Bussen, Bahnen oder dem Auto transportieren.

### Qualitätsmerkmale

- **Längsfaltung** – mit einem Handgriff zusammenklappbar, keine eingeklemmten Finger, kein Kraftaufwand, bleibt von alleine stehen, sicheres Einrasten, damit er beim Einladen nicht wieder auseinanderklappt
- **Memoryfunktion** – Rollator „merkt“ sich die vom Fachmann vorab eingestellte Griffhöhe beim Wiederaufklappen des Rollators

## 7. Ich werde mit meinem Rollator auch im Dunkeln und alleine unterwegs sein.

### Qualitätsmerkmale

- **Sichtbarkeit** – Licht mit Dämmerungssensor (wie beim Auto), gut sichtbare Reflektoren rundum
- **Sturzalarm** – optisches und akustisches Alarmsignal beim Umkippen mit dem Rollator
- **Reflektoren** – rundum sichtbar durch Reflektoren
- **Klingel** – um auf sich aufmerksam zu machen



### Ausstattungsempfehlungen für die Außennutzung eines Rollators

#### 1. Ich plane mit meinem Rollator Touren im Grünen und in der Stadt, in der es viel Kopfsteinpflaster gibt.

##### Qualitätsmerkmale

- **Stabilität** – leichter Rahmen aus Aluminium, rostfrei
- **Dämpfung** – empfohlene Mindestgröße des Vorderrads: 22 cm, weiches Vorderrad zur Dämpfung
- **Griffe** – weiche und ergonomisch geformte Griffe, Kombination aus Griff- und Stützfunktion für das Daumengrundgelenk
- **Fahreigenschaften** – sicherer Geradeauslauf, mehr Beinfreiheit für einen sportlicheren Gang
- **Flüssigkeitsaufnahme** – Getränkehalter für ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (Zubehör)
- **Ankipphilfe beidseitig an den Hinterrädern** – sicheres Überwinden von Schwellen, Bürgersteigen und Erleichterung beim Buseinstieg

#### 2. Ich möchte meinen Rollator für Einkäufe nutzen.

##### Qualitätsmerkmale

- **Einkaufskorb/Tasche** – verschließbar und abnehmbar, extragroßes Volumen, Belastbarkeit: 15 kg
- **Gewicht** – Idealgewicht liegt bei 9 kg

#### 3. Ich möchte geschützt und wetterunabhängig mit meinem Rollator unterwegs sein.

##### Qualitätsmerkmale

- **Sitzgelegenheit** – extrabreiter und in der Höhe wählbarer

Sitz zum Ausruhen, sicherer Halt durch gepolsterten, dem Körper anpassbaren Rückengurt (Zubehör), wärmereflektierendes Kissen (Zubehör)

- **Schirm** – Schutz vor Regen und Sonne
- **Kalte Tage** – spezielle Handschuhe halten Ihre Hände warm und erleichtern Ihnen das Festhalten

### 4. Ich werde mit meinem Rollator auch im Dunkeln und alleine unterwegs sein.

#### Qualitätsmerkmale

- **Sichtbarkeit** – Licht mit Dämmerungssensor (Zubehör)
- **Sturzalarm** – optisches und akustisches Alarmsignal beim Umkippen mit dem Rollator (Zubehör)



### Ausstattungsempfehlungen für die Innennutzung eines Rollators

### 1. Ich nutze den Wohnungsrollator für jeden Gang und auf unterschiedlichen Bodenbelägen (Teppich, Fliesen).

#### Qualitätsmerkmale

- **Stabilität** – leichter Rahmen aus Aluminium
- **Sicherheit** – größere Reifen als bei Geräten in Möbeloptik
- **Beleuchtung** – Licht schaltet sich bei Dunkelheit (z. B. auf dem Weg zur Toilette) automatisch ein

### 2. Ich möchte Gegenstände des täglichen Gebrauchs innerhalb der Wohnung transportieren.

#### Qualitätsmerkmale

- **Tablett** – ein bis zwei stabile Tablett
- **Standfestigkeit** – sichere Bremsen, Rutschfestigkeit

**Unser Tipp für den Kauf eines Rollators:** Lassen Sie sich im Sanitätsfachhandel beraten. Nehmen Sie dazu unseren Leitfaden mit und nennen Sie den Beratern die Ausstattungsmerkmale, auf die Sie besonderen Wert legen. Unter diesen Aspekten werden Ihnen verschiedene Modelle gezeigt, so dass Sie Fahreigenschaften und Funktionen testen können. Beim Kauf wird der Rollator Ihren Bedürfnissen entsprechend eingestellt.

### 5. Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators

Der beste Rollator taugt nichts, wenn man nicht richtig mit ihm umgehen kann. Das liegt jedoch weder am Rollator noch an seinem Nutzer – vielmehr fehlt es in den meisten Fällen an einer gründlichen Einweisung. Nun fragen Sie sich vielleicht, was es im Umgang mit dem Rollator groß zu beachten gibt. Die Antwort lautet: Eine ganze Menge! Das fängt schon bei der Einstellung der richtigen Höhe an und hört bei der Bedienung der Bremsen längst nicht auf. Damit es durch den ungeübten und falschen Gebrauch des Rollators nicht zu Unfällen kommt, stellen entsprechende Schulungen eine wichtige Maßnahme zur Sturzprophylaxe dar.

#### Unsere kleine Rollatorschule

- **Einstellen der richtigen Höhe:** Lassen Sie die Arme locker herabhängen. Die Griffe sollten etwa auf Höhe der Handgelenke eingestellt werden.
- **Die richtige Körperhaltung beim Gehen:** Laufen Sie im Rollator und nicht dahinter! Ein möglichst geringer Ab-



stand zwischen Körper und Rollator dient der Sicherheit und beugt Rückenschmerzen vor.

- **Bremsen während des Gehens:** Damit der Rollator bei einem Gefälle nicht wegrollt, können Sie durch Heranziehen und Halten des Bremshebels die Fahrt verlangsamen.
- **Feststellen der Bremse:** Wollen Sie sich hinsetzen, müssen Sie vorher unbedingt die Bremse feststellen. Dazu drücken Sie den Bremshebel mit dem Handballen so weit nach unten, bis er einrastet.

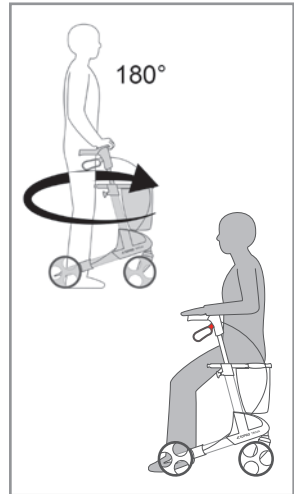


### Deutscher Rollortag

Den sicheren Umgang mit dem Rollator können Senioren am besten bei einer Schulung erlernen. Aus diesem Grund haben die Deutsche Seniorenliga

e.V. und ihre Partner 2012 den Deutschen Rollortag ins Leben gerufen. Bei der bundesweiten Veranstaltungsreihe, die mittlerweile schon in die dritte Runde geht (Stand: Juni 2014), absolvieren Rollatornutzer unter Anleitung ein Sicherheitstraining mit Übungsparcours. Für die erfolgreiche Teilnahme gibt es einen Rollatorführerschein. Träger des Deutschen Rollortags sind die reha teams der Sanitätshaus Aktuell AG, die TOPRO GmbH, die Deutsche Seniorenliga e.V., die Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik (GGT), die Verkehrswacht Düsseldorf und die Polizei Düsseldorf. Informationen, Termine und Orte finden Sie im Internet unter: [www.rollortag.de](http://www.rollortag.de).

- **Sitzen auf dem Rollator:**  
Drehen Sie sich zwischen den Handgriffen des Rollators um, so dass Sie mit dem Rücken zur Sitzfläche stehen. Stützen Sie sich mit den Händen auf den Griffen des Rollators ab, beugen Sie den Oberkörper nach vorne und setzen Sie sich langsam hin. Verfügt Ihr Rollator über einen Rückengurt, sitzen Sie nicht nur bequemer, sondern verhindern auch, nach hinten kippen zu können.



- **Überwinden von Bordsteinkanten und Türschwellen:**  
Fahren Sie schräg an kleinere Hindernisse heran und schieben Sie die Vorderräder einzeln über die Kante. Verfügt Ihr Rollator über eine Ankipphilfe, kleine Tritthebel

**Unser Tipp zum Schutz vor Diebstahl und Vandalismus:** Immer häufiger werden Rollatoren gestohlen oder beschädigt. Jedoch können Rollatoren im Unterschied zu Fahrrädern im Rahmen der Hausratversicherung nicht gegen das Risiko des einfachen Diebstahls mitversichert werden. Sie sind nur versichert, wenn sie im Rahmen eines Einbruchs aus der Wohnung gestohlen werden. Sind sie hingegen im Hausflur, vor einem Geschäft oder einer Arztpraxis abgestellt, zahlt die Versicherung nicht. Erkundigen Sie sich beim Kauf eines Rollators nach einer solchen Premiumrollatoren-Versicherung, die Sie im Sanitätsfachhandel abschließen können.

auf Höhe der Hinterräder, nutzen Sie diese bitte. Ist die Bordsteinkante dennoch zu hoch, suchen Sie sich am besten eine Stelle, an der die Gehsteigkante abgesenkt ist.

- **Zusammen- und Auseinanderfalten:** Premiumrollatoren werden längs zusammengefaltet. Dazu ziehen Sie einfach einen Entriegelungsgurt auf der Sitzfläche nach oben, drücken die Tragegriffe zusammen und fixieren den Sicherheitsbügel an diesen. Praxistests haben gezeigt, dass die meisten Senioren die sogenannten Querfalter in der Regel nicht alleine zusammenfalten und verstauen können.



**Joachim Tabath, Hauptkommissar der Polizei Düsseldorf, Bereich Verkehrsunfallprävention:**

Seit 2010 biete ich als Verkehrssicherheitsberater für Senioren Trainings für Rollatornutzer an. Nach einer theoretischen Einführung machen wir gemeinsam einen Ausflug. Daraus ergeben sich die Fragen und Probleme von alleine. So sind wir auch auf den Schwerpunkt des Rollatortags im vergangenen Jahr gekommen – die Sicherheit in Bussen und Bahnen. Das Ein- und Aussteigen sowie das richtige Verhalten während der Fahrt sind für Senioren eine große Herausforderung, die geübt sein will. Viele Einrichtungen haben unser Konzept des Rollatortrainings mittlerweile übernommen. Das freut uns sehr, denn nur auf breiter Ebene kann es uns gelingen, die Sicherheit von Senioren im Straßenverkehr zu verbessern.



Deutsche  
Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.  
Heilsbachstraße 32  
53123 Bonn

E-Mail: [info@deutsche-seniorenliga.de](mailto:info@deutsche-seniorenliga.de)  
Internet: [www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de)



Mehr zum Thema  
finden Sie unter

[www.mobil-mit-rollator.de](http://www.mobil-mit-rollator.de)

# Impressum



Herausgeber und V. i. S. d. P.:  
RA Erhard Hackler  
Geschäftsführender Vorstand  
Deutsche Seniorenliga e.V.

Text:  
Claudia Vonstein

Juli 2014

Bildnachweis:

Fotolia/Yuri Arcurs:  
Seiten 1, 4  
TOPRO GmbH:  
Seiten 1, 7, 9, 10, 17, 18, 20  
Fotolia/MAST:  
Seite 2  
Kockzius Feinwerktechnik:  
Seite 6  
Fotolia/PrintingSociety:  
Seiten 6, 7, 8, 11, 14, 15

Verbreitung, Übersetzung und jegliche  
Wiedergabe auch von Teilen dieser  
Broschüre nur mit Genehmigung des  
Herausgebers