

## Mit dem Rollator sicher im Alltag unterwegs

**Ein Rollator kann Sicherheit beim Gehen geben und so die Mobilität und Selbstständigkeit fördern. Wird er aber falsch eingesetzt, droht es gefährlich zu werden. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt in einem Ratgeber Experten-Tipps für den sicheren Umgang mit der rollenden Gehhilfe.**

Berlin, 17. März 2026. Möglichst selbstständig und mobil zu sein, gilt vielen als wichtiger Aspekt von Lebensqualität. Zu Fuß in Bewegung zu bleiben, ist zudem gerade im Alter als Alltagstraining wichtig. Dies fördert die Gesundheit und kann zur Prävention von Pflegebedürftigkeit beitragen. Der Rollator ist deshalb gerade für ältere Menschen mit Einschränkungen der Gehfähigkeit oft ein zentrales Hilfsmittel. Doch der Umgang damit ist nicht so einfach, wie häufig gedacht. Bei falscher Handhabung besteht zum Beispiel erhöhtes Sturzrisiko.

Für wen ein Rollator angeraten ist, was bei der Auswahl wichtig ist und wie er richtig genutzt wird, erfährt man im Ratgeber „Rollator“ der Fachstiftung ZQP. Auch praktisches Zubehör wird vorgestellt. Daniela Sulmann, Pflegeexpertin und Geschäftsleiterin im ZQP erklärt: „Wichtig ist, dass ein Rollator den eigenen Bedürfnissen und konkreten Einsatzbedingungen möglichst gut entspricht. Daher sollte man sich bei der Auswahl fachlich beraten lassen und verschiedene Modelle ausprobieren, beispielsweise in einem Sanitätsfachgeschäft. Beim Kauf sollte eine Einführung in die Handhabung des Rollators erfolgen und dieser direkt passend eingestellt werden. Das betrifft zum Beispiel die Griffhöhe und die Bremsen.“

### Umgang mit dem Rollator üben

Um Stürze zu vermeiden, ist es wichtig, die richtige Technik im Umgang mit dem Rollator zu kennen und zu üben. Hierzu gibt der Ratgeber konkrete Tipps, zum Beispiel zur richtigen Körperhaltung, zum Gehen, Drehen, Aufstehen oder Hinsetzen mit der Gehhilfe. Auch wie man Hindernisse wie Bordsteinkanten und Türschwellen überwindet, wird Schritt für Schritt erklärt.

Wer einen Rollator in der Wohnung nutzt, sollte diese möglichst darauf anpassen. „Teppiche und Möbel können nicht nur den Gebrauch des Rollators erschweren. Sie können auch zu Stolperfallen werden. Daher sollte die Wohnung so eingerichtet sein, dass der Rollator möglichst sicher nutzbar ist“, erklärt Sulmann weiter. Das kann zum Beispiel bedeuten, Teppichkanten festzukleben oder Möbel umzustellen. Möglich sei, dafür professionelle Beratung zu nutzen. Diese gibt es etwa in Pflegestützpunkten und Wohnberatungsstellen. Darüber hinaus sollten Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit trainiert werden. Dies kann helfen, sicherer mit dem Rollator zu gehen und das Sturzrisiko zu verringern.

### Sicher unterwegs sein

Wer mit dem Rollator unterwegs ist, sollte feste Schuhe tragen, genügend Zeit für den Weg einplanen und möglichst ebene, gut befahrbare und beleuchtete Wege gehen. Die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln, insbesondere die Fahrt mit dem Bus, kann mit einem Rollator besonders herausfordernd sein. Dafür gibt es Grundregeln, die zur eigenen Sicherheit erheblich beitragen können. Daniela Sulmann empfiehlt darum ein professionell angeleitetes Rollator-Training. Kurse gibt es zum Beispiel in Kliniken, bei der Physiotherapie oder der Deutschen Verkehrswacht. Wichtig ist außerdem die Wartung des Rollators, diese kann zum Beispiel im Sanitätsfachgeschäft erfolgen. Regelmäßig sollten in jedem Fall die Bremsen überprüft und ihre Auflageflächen gereinigt werden. Wichtig ist auch, den Luftdruck der Reifen im Blick zu behalten und Schrauben von Zeit zu Zeit nachzuziehen.

So hilfreich ein Rollator oft ist, er sollte nur von Menschen eingesetzt werden, die ihn wirklich brauchen. Denn eine längerfristige unnötige Verwendung kann zur Verringerung der Gehfähigkeit oder zu Gleichgewichtsstörungen beitragen. Vor der Entscheidung für oder gegen einen Rollator sollte man daher professionellen Rat einholen – etwa beim Hausarzt, Orthopäden oder bei der Physiotherapie.

Der Ratgeber ist wie alle Angebote des ZQP werbefrei und kann kostenlos unter [www.zqp.de](http://www.zqp.de) bestellt oder heruntergeladen werden.