



basis
wissen ✓

Treppen und Stufen

Niveaunterschiede problemlos bewältigen

Kaum ein Ein- oder Mehrfamilienhaus, das ohne Treppen auskäme: Sie verbinden die Stockwerke und führen vom Keller bis ins Dachgeschoss. Oft genug führen Stufen überhaupt erst ins Haus hinein. Wer schon einmal einen stuntreifen Treppensturz in den eigenen vier Wänden hingelegt hat, weil er übereilt in rutschigen Hausschuhen die Treppe heruntergehetzt ist, weiß, wie langwierig und schmerzhaft die Folgen sein können.

Abgeschlossenes Treppenhaus

Beim Neubau eines Einfamilienhauses ist es daher ratsam, Treppen von Anfang an als sicheren Verkehrsweg zu gestalten und die Unfallgefahren für Bewohner und Besucher jeder Konstitution und jedes Alters zu minimieren. Die Treppe in den Wohnraum zu setzen, mag den Flur ersparen und den Bedarf an kostspieliger Fläche verringern; ein abgeschlossenes Treppenhaus aber schafft eine räumliche Trennung von Unter- und Obergeschoss, die das Wohnen nicht nur gemütlicher und ruhiger macht – etwa weil geschäftige Teenager und ihre Freunde nicht mehr durch das Wohnzimmer gehen müssen, um über die dortige Treppe das Jugendzimmer im ersten Stock zu erreichen. Der getrennte Zugang zu den Stockwerken – in Kombination mit einem im Erdgeschoss nicht zu klein bemessenen Sanitärbereich – bietet auch die Möglichkeit, später zwei separate Wohnungen einzurichten. Pflicht ist das abgeschlossene Treppenhaus laut Landesbauverordnungen erst für Häuser mit drei Vollgeschossen.

Die richtigen Größenverhältnisse

Treppen sollten möglichst gerade, die Stufen mindestens 80 cm breit angelegt sein. Auch hier empfiehlt sich allerdings eine großzügigere Planung, insbesondere hinsichtlich des eventuellen späteren Einbaus eines Treppenlifts.

An Kopf und Fuß der Treppe sollte jeweils eine Bewegungsfläche von 1,50 m × 1,50 m eingeplant werden. Unterschiedliche Fußbodenbeläge, die hier aufeinander treffen, sollten benachbarten Rutschhemmklassen angehören, weil es sonst zu Sturzunfällen am Übergang zwischen Treppe und Podest kommen kann. Geschlossene Stufen, sogenannte Blockstufen, geben Sicherheit. Vorstehende Stufenkanten und offene Treppen ohne Setzstufen können leicht zu Stolperfällen werden. Empfohlen wird ein Steigungsverhältnis von 17/29, d. h. eine Stufenhöhe von 17 cm bei einer Stufenbreite von 29 cm.

Treppen sicher machen

Ist eine Treppe nicht mit Blockstufen gestaltet, ist eine Sanierung auch mittels eines Überbaus möglich. Dabei werden die Stufen mit Echtholz oder Laminat überbaut und so geschlossen.

Damit Treppen sicher zu begehen sind, brauchen sie rutschsichere Stufenbeläge – besonders wenn mit Feuchtigkeit zu rechnen ist. Um Treppen im Altbestand kostengünstig nachzurüsten, haben inzwischen mehrere Anbieter Antirutschsysteme in ihr Programm aufgenommen. Diese sind auch als transparente, körnige Beschichtung erhältlich, die von einem Fachmann fachgerecht auf die Treppenstufen oder auf rutschgefährliche Böden aufgetragen wird. So kommen selbst Sockenträger auf der heimischen Treppe nicht mehr ins Rutschen.

Wenn die Stufen kontrastreich gestaltet werden sollen, um Menschen mit Sehbehinderungen eine bessere Orientierung zu geben, bietet sich ein farbiger Auftrag an. Farbliche Kontraste helfen, Antritte, Setz- und Trittstufen voneinander zu unterscheiden. Daher sollten zumindest die erste und letzte Stufe farblich markiert sein.

Sehen und greifen

Um eine Treppe aus Sicherheitsgesichtspunkten nachzurüsten, rät das Deutsche Institut für Treppensicherheit e. V. (DIT) zu folgenden weiteren Maßnahmen: Nur gut ausgeleuchtete Treppen sind auch sicher. Eine optimale Beleuchtung erhellt die Stufen und macht sie leicht erkennbar. Spezielle Treppenleuchten sitzen in Kniehöhe und richten das Licht auf den Treppenlauf. Eine kaufmännisch günstige und optisch gefällige Lösung ist, wenn Handläufe mit integriertem Licht eingebaut werden. Dann fällt das Licht blendfrei zielgerichtet auf die Treppenstufe.

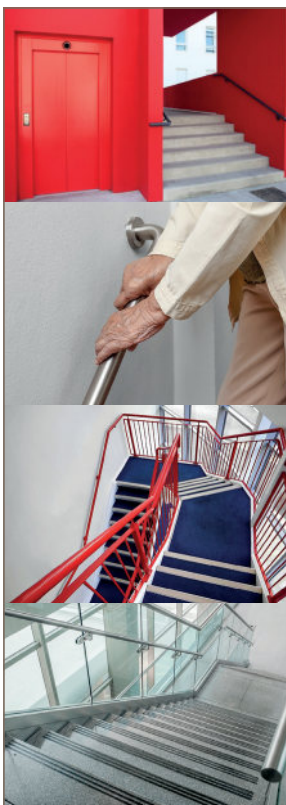
Feste griffsichere Handläufe an beiden Seiten der Treppe geben guten Halt. Die beste Höhe dafür beträgt 85 cm. Dann erreichen sie sowohl kleine als auch große Menschen gut. Kinder benötigen einen Handlauf in 60 cm Höhe. Die Griffe selbst sollten einen Durchmesser von 3,5 bis 4,5 cm haben und rund oder oval sein, damit sie angenehm in der Hand liegen. Sind sie dann noch aus einem griffigen Material und fest installiert, geben sie den perfekten Halt. Wich-

tig ist außerdem, dass sie durchgehend angebracht sind und nach Möglichkeit auch über die erste und letzte Stufe geführt werden.

Alternativen zum Stufensteigen

Ist eine Treppe im Alter nicht mehr zu bewältigen, bieten sich mehrere Alternativen an, auch wenn der Einbau eines Aufzugs nicht infrage kommt. Ein Treppenlift → S. 40ff. kann bereits innerhalb eines halben Tages installiert werden. Erhältlich sind die Liftsysteme sowohl für gerade als auch kurvige Treppen und in verschiedenen Varianten: als Sitz- oder Stehlift, als Plattformlift oder Rollstuhl-Hängelift. Treppensteigergeräte ermöglichen einer Hilfsperson, einen Rollstuhlfahrer die Treppen hinauf oder herunter zu transportieren.

Für die Überbrückung geringer Niveauunterschiede von wenigen Stufen, z. B. vor dem Hauseingang oder bei versetzten Ebenen im Wohnzimmer, bietet sich eine Rampe → S. 46f. oder eine Hebebühne → S. 42 an.



Checkliste: Treppen und Stufen

- abgeschlossenes Treppenhaus planen
- gerade Treppenform bevorzugen
- geschlossene Block- statt offene Stufen wählen
- auf vorstehende Stufenkanten verzichten
- Stufenhöhe 17 cm, Stufentiefe 29 cm
- Treppenbreite mind. 80 cm
- Bewegungsfläche von 1,50 x 1,50 m an Kopf und Fuß der Treppe vorsehen
- Stufen rutschticher machen
- farblich kontrastierende Markierung, mind. an der ersten und letzten Stufe
- beidseitig durchgehende Handläufe in 85 cm Höhe
- Handläufe über die erste und letzte Stufe hinausführen
- runden oder ovalen Handlauf mit einem Durchmesser von 3,5 bis 4,5 cm wählen
- ausreichende, blend- und schattenfreie Beleuchtung