

An elderly couple is walking on a gravel path in a park. The man, on the left, has a grey beard and glasses, wearing a light blue blazer over a white t-shirt and light-colored trousers. The woman, on the right, has blonde hair and is wearing a pink button-down shirt and tan trousers. They are both smiling and looking towards the right. They are each using a black rollator with a basket underneath. The background is filled with lush green trees and foliage, with a playground visible in the distance on the left. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Der richtige Rollator

Mit Tipps zu Kauf und Umgang –
für mehr Leichtigkeit im Alltag

Der Rollator

Aus unserem Straßenbild ist er nicht mehr wegzudenken. 1978 erfunden, begegnet er uns heute in vielen verschiedenen Farben und Ausführungen. Auch bekannt als Gehwagen sorgt der Rollator für mehr Lebensqualität, denn er erlaubt es älteren und mobil eingeschränkten Personen, die eigenen vier Wände zu verlassen und soziale Kontakte zu pflegen. Viele alltägliche Dinge, die nötig sind oder einfach nur Freude bringen, können für bewegungseingeschränkte und ältere Menschen zur Last werden. Der Rollator als zuverlässiger Begleiter, erleichtert den Weg zum Arzt, unterstützt beim Einkauf und macht den Spaziergang im Park wieder möglich.

Inzwischen gibt es viele Modelle am Markt, die sich durch Größe, Gewicht, Stabilität, Faltbarkeit, Ausstattung und Aussehen unterscheiden. Vor dem Kauf sollten Sie sich deshalb genau überlegen, wo und wann Sie den Rollator nutzen werden. Benötigen Sie den Rollator eher im Innenbereich, also in der Wohnung, oder vorrangig im Außenbereich? Ebenfalls entscheidend kann die Beschaffenheit des Bodens sein, auf dem Sie den Rollator überwiegend einsetzen. So verhält sich ein Rollator mit Standardrädern auf Kopfsteinpflaster anders als auf ebenen asphaltierten Gehwegen.

In unserem Orthopädie- und Rehazentrum können Sie die neuesten Rollatoren anschauen. Lassen Sie sich von unseren geschulten Fachberatern und Fachberaterinnen bei der Auswahl des für Sie passenden Rollators behilflich sein.

Die Kosten

Wenn Ihr Arzt Ihnen einen Rollator verordnet, übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten für ein Standardmodell. In der Regel müssen Sie lediglich die gesetzliche Zuzahlung von max. 10 Euro leisten.

Die ärztliche Verordnung muss die Notwendigkeit darlegen und die genaue Spezifikation (z.B. Maximalgewicht oder Sonderausstattung) sowie die aussagekräftige Diagnose (z.B. bei Schlaganfall) beinhalten.

Wenn Sie ein Komfortmodell wünschen, zahlen Sie die Differenz zum Anschaffungspreis selbst.

Krankenkasse bzw. Kostenträger	Hilfs-mittel		Tragf.-verm.	Soz. St.	Reg.-Platz	Apotheken-Nummer / K.
	6	7	8	9		
Name, Vorname des Versicherten		geb. am				
Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Status				
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum				
Rp. (Bitte Leeräume durchzeichnen)						
Vertragsarztstempel						
Abgabedatum in der Apotheke 1810957004						

Was gibt es vor dem Kauf zu beachten?



Das Gewicht

Die meisten Rollatoren lassen sich längs oder quer falten. Das erlaubt die platzsparende Unterbringung oder den Transport.

Ein wichtiges Merkmal ist das Gewicht des Rollators, denn umso leichter ein Rollator ist, desto leichter ist er auch zu handhaben. Ein Leichtgewicht-Rollator ist sehr wendig. Mit ihm lassen sich Hindernisse wie Bordsteinkanten oder leichte Steigungen überwinden. Sie verfügen in der Regel über einen Rahmen aus Aluminium oder Carbon. Carbon ist ein besonders leichtes, aber sehr robustes Material. Carbon-Rollatoren sind somit nicht nur superleicht, sondern auch besonders stabil.



Die Größe

Die Größe des Rollators richtet sich nach Ihrer Körpergröße.

Wichtig ist, dass sich die Rollatorgriffe auf die Körpergröße einstellen lassen. Für sehr großgewachsene Menschen gibt es ebenso wie für sehr kleine oder schwere Nutzer spezielle Ausführungen. Die Sitzhöhe des Rollators sollte auf die Körpergröße abgestimmt sein. Diese lässt sich bei den meisten Rollatoren nur minimal oder gar nicht verstellen. Deshalb sollten Sie hier schon beim Kauf darauf achten.

Körpergröße	125–155	135–170	150–200
Sitzhöhe	50	55	62
Griffhöhe	63–79	66–86	74–102
Rollatorgröße	S	M	L

Angaben in cm



Der Einsatzort

Werden Sie den Rollator hauptsächlich drinnen, draußen, auf eher ebenen Wegen oder auf Wald- und Feldwegen nutzen?

Setzen Sie den Rollator hauptsächlich in Innenräumen ein, achten Sie auf die Breite, sodass er gut durch alle Türen und Durchgänge passt. Kleine Räder erhöhen die Wendigkeit. Statt einer Sitzfläche sind ein Tablett oder ein Korb zum Transport von Speisen, Getränken oder anderen Utensilien wichtig. Werden Sie den Rollator hauptsächlich draußen nutzen, sollte er über eine breite Sitzfläche und einen Rückengurt verfügen. So können Sie bei Bedarf eine entspannte Pause einlegen. Eine Ankipphilfe erleichtert das Überwinden von Bordsteinkanten, Reflektoren gewährleisten eine gute Sichtbarkeit im Dunkeln.



Die Bereifung

Testen Sie die Fahreigenschaften des Rollators auf verschiedenen Bodenbelägen auf einer unserer Teststrecken.

Luft- und Softreifen dämpfen Stöße auf Waldwegen oder Kopfsteinpflaster und schonen die Gelenke. Wenn es um Ihr Gleichgewicht nicht so gut bestellt ist, kann es bei weichen Luftreifen zu Unsicherheiten kommen. Die Radgröße hat großen Einfluss auf die Wendigkeit. Kleine Räder machen den Rollator wendiger, mit großen lässt sich eine Unwegsamkeit leichter überwinden. Auch Wechselräder werden für viele Rollatoren angeboten. So bleiben Sie flexibel.

Tipps für den Umgang mit dem Rollator

Hinsetzen



Bevor Sie sich auf Ihren Rollator setzen, stellen Sie immer die Bremse fest. Drücken Sie die Bremshebel an den Handgriffen so weit nach unten bis sie einrasten. Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Sitzfläche und stützen sich mit den Händen auf den Griffen des Rollators ab. Beugen Sie sich leicht nach vorn und setzen Sie sich langsam auf die Sitzfläche Ihres Rollators. Ein Rückengurt sorgt dafür, dass Sie nicht nach hinten kippen.

Körperhaltung



Für eine gute und sichere Haltung ist die richtig eingestellte Höhe der Handgriffe enorm wichtig. Sind die Griffe zu niedrig, führt das zu einer gebeugten Haltung und unnatürlichen Bewegungen. Um die Handgriffe auf die richtige Höhe zu bringen, lassen Sie die Arme gerade herabhängen. Die Griffe sollten dann höchstens drei Finger breit über dem Handgelenk eingestellt werden. Wenn Sie dann hinter dem Rollator zwischen den Hinterrädern stehen und den Rollator an den Handgriffen fassen, sollten die Ellenbogen leicht gebeugt sein. Laufen Sie außerdem immer "im Rollator". Der Abstand zwischen Körper und Rollator sollte möglichst gering sein.

Bus und Bahn



Nutzen Sie bei Bussen den mittleren Teil zum Einsteigen. Dort findet Ihr Rollator einen Park- und Sie einen Sitzplatz. Steigen Sie vorwärts ein und rückwärts aus. Nach dem Einsteigen sichern Sie Ihren Rollator vor dem Wegrollen, indem Sie die Feststellbremse betätigen. Setzen Sie sich während der Fahrt niemals auf den Rollator. Die Sturzgefahr besonders beim Anfahren und Bremsen ist enorm hoch. Viele Fahrzeuge verfügen über einen Haltewunschknopf mit Rollstuhlsymbol. Damit erwirken Sie längere Haltezeiten und Aufmerksamkeit des Fahrers. Bleiben Sie sitzen, bis das Fahrzeug gehalten hat. Steigen Sie zunächst ohne Rollator, am besten rückwärts, aus. Ziehen Sie Ihren Rollator erst nach, wenn Sie sicher draußen stehen.

Unser Experten-Tipp



Die meisten Rollatoren lassen sich längs oder quer falten. Das erlaubt die platzsparende Unterbringung oder den Transport.

Markieren Sie Ihre ermittelte Höhe der Handgriffe mit einem Permanentmarker. So können Sie die richtige Höhe auch nach einem Transport immer schnell wiederfinden.

**Für ein Leben
voller Bewegung.**

Gross GmbH

Teinacher Straße 56
71634 Ludwigsburg

Tel.: 0800 800 58 55
Fax: 01741 / 97 15 82 35

www.gross-ludwigsburg.de

**Unsere Hotline:
0800 800 58 55**

(gebührenfrei)



Gross GmbH

Kirchstraße 8
71634 Ludwigsburg
www.gross-ludwigsburg.de

Stand 03/2026
i26.020