

Die 10 besten Aufstehhilfen für Senioren

Praktische Unterstützung für mehr Sicherheit,
Komfort und Selbstständigkeit im Alltag

Herausgeben von
Susanne Klüsener-Taube & Harald Taube
Lebenskraft-60-plus.de

Die 10 besten Aufstehhilfen für Senioren

Praktische Unterstützung für mehr Sicherheit, Komfort und Selbstständigkeit im Alltag

Warum Aufstehhilfen im Alltag so wichtig sind

Mit zunehmendem Alter fällt das Aufstehen von **Sessel, Sofa, Bett oder Toilette** oft schwerer. Gründe dafür sind meist:

- nachlassende Muskelkraft
- Gelenkbeschwerden
- Unsicherheit beim Gleichgewicht
- Schmerzen in Rücken, Hüfte oder Knien

Eine gute Aufstehhilfe kann hier den Alltag deutlich erleichtern. Sie sorgt dafür, dass Senioren:

- **sicherer aufstehen**
- **weniger Kraft aufwenden müssen**
- **mehr Selbstständigkeit behalten**
- **Sturzrisiken reduzieren**

Entscheidend ist dabei, dass die Hilfe **zum Alltag passt**: Nicht jede Aufstehhilfe ist für jedes Möbelstück oder jede körperliche Einschränkung geeignet

So wurden die Aufstehhilfen ausgewählt

Für diese Auswahl wurden vor allem alltagsnahe Kriterien berücksichtigt:

- **einfache Nutzung**
- **stabile Bauweise**
- **geeignet für typische Situationen** wie Sofa, Bett, Toilette oder Sessel
- **verständlicher Nutzen im Alltag**
- **Produkte, die häufig über Amazon angeboten werden**

Die 10 besten Aufstehhilfen für Senioren im Überblick

1. Stander EZ Stand-N-Go – kompakte Aufstehhilfe für Sessel und Stühle

Was das Produkt auszeichnet

Die **Stander EZ Stand-N-Go** ist eine praktische Aufstehhilfe für feste Sitzmöbel wie:

- Fernsehsessel
- Polstersessel
- einzelne Stühle

Sie wird am Möbel befestigt und bietet zwei stabile Haltegriffe, an denen man sich beim Aufstehen hochdrücken kann.

Für wen sie geeignet ist

- Senioren mit nachlassender Beinkraft
- Menschen, die aus einem Lieblingssessel schwer hochkommen
- Nutzer, die eine **unauffällige** Hilfe statt einer großen Konstruktion möchten

Alltagsvorteile

- stabiler Halt beim Aufstehen
- nimmt wenig Platz ein
- hilfreich im Wohn- oder Essbereich
- diskreter als viele medizinisch wirkende Hilfsmittel

Mögliche Nachteile

- nicht für jedes Sitzmöbel geeignet
- weniger sinnvoll bei sehr weichen oder stark überbreiten Sofas

[Bei Amazon ansehen](#)

2. Able Life Universal Stand Assist – dezente Hilfe für den Lieblingssessel

Was das Produkt auszeichnet

Die Able Life Universal Stand Assist ist eine klassische Aufstehhilfe für gepolsterte Sitzmöbel. Sie wird unter dem Sitzkissen fixiert und bietet seitliche Griffe zum Abstützen.

Für wen sie geeignet ist

- Senioren, die selbstständig aufstehen möchten
- Menschen mit leichter bis mittlerer Kraftminderung
- Haushalte, in denen die Aufstehhilfe möglichst unauffällig sein soll

Alltagsvorteile

- einfache Nachrüstung
- guter Hebeleffekt beim Aufrichten
- ideal für den täglichen Gebrauch im Wohnzimmer
- optisch zurückhaltend

Mögliche Nachteile

- funktioniert am besten bei stabilen Sesseln
- bei sehr niedrigen Sitzflächen nur begrenzt hilfreich

[Bei Amazon ansehen](#)

3. Stander CouchCane – besonders praktisch am Sofa

Was das Produkt auszeichnet

Die **Stander CouchCane** ist speziell für das Aufstehen vom Sofa oder Sessel gedacht. Sie bietet einen robusten Haltegriff und meist zusätzlich eine kleine Taschenlösung oder Ablage für:

- Fernbedienung
- Brille
- Telefon
- Medikamente

Für wen sie geeignet ist

- Senioren, die vor allem vom Sofa schwer hochkommen
- Menschen, die häufig im Wohnzimmer sitzen
- Nutzer, die Sicherheit und Komfort kombinieren möchten

Alltagsvorteile

- fester Griff in angenehmer Höhe
- Aufstehen wirkt kontrollierter und sicherer
- zusätzliche Ablagemöglichkeiten sind im Alltag sehr nützlich
- besonders beliebt für den Wohnbereich

Mögliche Nachteile

- braucht ausreichend Platz neben dem Sofa
- nicht jede Sofakonstruktion ist passend

[Bei Amazon ansehen](#)

4. Generisch Elektrisches Hebekissen mit Memory-Schaum, unterstützt 136 kg – Hebekissen mit Aufstehunterstützung

Was das Produkt auszeichnet

Das **Generisch Elektrisches Hebekissen mit Memory-Schaum** ist kein klassischer Haltegriff, sondern ein **unterstützendes Sitzkissen**, das beim Aufstehen einen Teil der Bewegung mitträgt. Dadurch braucht man weniger Kraft aus Beinen und Hüfte.

Für wen sie geeignet ist

- Senioren mit Kraftverlust in Oberschenkeln und Hüfte
- Menschen, die lieber ein **mobiles Hilfsmittel** statt fest montierter Griffe möchten

- Nutzer, die auf unterschiedlichen Sitzplätzen Unterstützung brauchen

Alltagsvorteile

- mobil und flexibel einsetzbar
- besonders hilfreich auf Stühlen und Sesseln
- reduziert die Kraft, die beim Aufstehen nötig ist
- kann oft auch mitgenommen werden

Mögliche Nachteile

- Sitzgefühl verändert sich
- nicht jeder mag die erhöhte Sitzposition
- bei stark eingeschränkter Mobilität reicht ein Hebekissen allein oft nicht aus

[Bei Amazon ansehen](#)

5. KingPavonini Aufstehhilfe Bett für ältere Erwachsene – sichere Hilfe am Bett

Was das Produkt auszeichnet

Die **KingPavonini Aufstehhilfe Bett für ältere Erwachsene** ist eine Bett-Aufstehhilfe, die beim **Hinsetzen, Drehen und Aufstehen** am Bettrand unterstützt. Gerade morgens oder nachts ist ein stabiler Griff oft eine große Entlastung.

Für wen sie geeignet ist

- Senioren mit Unsicherheit beim Ein- und Aussteigen aus dem Bett
- Menschen nach Operationen oder mit schwacher Standstabilität
- Nutzer, die nachts einen sicheren Haltepunkt brauchen

Alltagsvorteile

- mehr Sicherheit beim Aufstehen aus dem Bett
- hilfreich auch beim Umlagern
- oft höhen- oder breitenverstellbar
- gute Lösung für Schlafzimmer ohne Pflegebett

Mögliche Nachteile

- Passform muss zum Bett sorgfältig geprüft werden
- nicht jedes Modell passt zu jeder Matratzenhöhe

[Bei Amazon ansehen](#)

6. Kswiown - Aufstehhilfe für Senioren, 6-stufig - – stabile Unterstützung für die Nacht und den Morgen

Was das Produkt auszeichnet

Die **Kswiown – Aufstehhilfe für Senioren, 6-stufig** ist eine beliebte Bettstütze mit Griffbereich, die Halt beim Aufsetzen und Aufstehen gibt. Sie eignet sich gut für Senioren, die morgens erst Stabilität brauchen, bevor sie sicher stehen.

Für wen sie geeignet ist

- ältere Menschen mit Schwindel oder Unsicherheit nach dem Aufwachen
- Nutzer, die nachts häufiger aufstehen müssen
- Personen, die mehr Kontrolle beim Verlassen des Bettes brauchen

Alltagsvorteile

- sicherer Übergang vom Liegen zum Sitzen
- guter Griff beim Aufstehen
- oft kompakter als große Bettgitter
- für viele Schlafzimmer eine praktische Nachrüstlösung

Mögliche Nachteile

- keine universelle Passform
- vor dem Kauf sollten Bettbreite und Matratzenart geprüft werden

[Bei Amazon ansehen](#)

7. VEVOR Bettgitter für ältere Erwachsene – Bett-Aufstehhilfe mit extra Stabilität

Was das Produkt auszeichnet

Die **VEVOR Bettgitter für ältere Erwachsene** verbindet die Funktion einer **Aufstehhilfe** mit zusätzlicher **Seitensicherung am Bett**. Einige Varianten bieten extra Stabilität durch eine durchdachte Konstruktion oder ergänzende Standfüße.

Für wen sie geeignet ist

- Senioren mit stärkerer Unsicherheit beim Aufstehen
- Menschen, die nicht nur Halt, sondern auch etwas seitliche Begrenzung wünschen
- Angehörige, die auf zusätzliche Sicherheit achten

Alltagsvorteile

- stabiler Haltepunkt am Bett
- mehr Sicherheit beim Hinsetzen und Aufstehen
- kann auch subjektiv ein beruhigender Schutz gegen Wegrollen sein
- besonders geeignet für Nutzer mit höherem Sicherheitsbedürfnis

Mögliche Nachteile

- wirkt etwas technischer und weniger wohnlich
- vor dem Kauf Maße und Montagebedingungen prüfen

[Bei Amazon ansehen](#)

8. Drive Medical mit Armlehne, Toilettensitzerhöhung TSE 150 – sichere Hilfe im Bad

Was das Produkt auszeichnet

Die **Drive Medical mit Armlehne, Toilettensitzerhöhung TSE 150** ist eine Toiletten-Aufstehhilfe mit seitlichen Armlehnen. Sie hilft, sich kontrolliert hinzusetzen und wieder aufzustehen.

Für wen sie geeignet ist

- Senioren mit Knie-, Hüft- oder Rückenproblemen
- Menschen, denen das Aufstehen von der Toilette schwerfällt
- Nutzer, die im Bad zusätzliche Sicherheit möchten

Alltagsvorteile

- sehr alltagsrelevant, weil das Bad ein häufiger Unsicherheitsbereich ist
- spürbare Entlastung für Knie und Oberschenkel
- beidseitige Abstützung möglich
- oft höhenverstellbar

Mögliche Nachteile

- braucht etwas Platz im Bad
- sollte sicher und passend an der Toilette positioniert werden

[Bei Amazon ansehen](#)

9. VEVOR Toiletten Sicherheitsgeländer Aufstehhilfe – kompakte Toiletten-Aufstehhilfe

Was das Produkt auszeichnet

Die **VEVOR Toiletten Sicherheitsgeländer Aufstehhilfe** verfolgt ein ähnliches Prinzip wie klassische Toilettenstützen: seitliche Griffe geben Halt beim Hinsetzen und Aufstehen. Das Modell ist vor allem dann interessant, wenn eine kompakte, leicht verständliche Lösung gesucht wird.

Für wen sie geeignet ist

- Senioren, die im Bad mehr Sicherheit brauchen
- Menschen mit leichter bis mittlerer Bewegungseinschränkung
- Haushalte, die eine möglichst einfache Lösung bevorzugen

Alltagsvorteile

- schnelle Unterstützung in einem sensiblen Alltagsbereich
- intuitive Nutzung
- hilfreich bei schwacher Muskulatur oder Schmerzen

- gute Ergänzung zu rutschfesten Badlösungen

Mögliche Nachteile

- nicht jede Badgröße ist ideal
- individuelle Körpergröße und Toilettenhöhe sollten berücksichtigt werden

[Hier klicken](#)

10. MediHoist Elektro Aufstehhilfe 200 KG Tragfähigkeit für Senioren – elektrische Aufstehhilfe bei sehr geringer Kraft

Was das Produkt auszeichnet

Der **MediHoist Elektro Aufstehhilfe** ist eine elektrische Sitz- und Aufstehhilfe, die vor allem dann interessant wird, wenn die eigene Kraft stark eingeschränkt ist. Je nach Modell kann sie auch hilfreich sein, um nach einem Sturz vom Boden wieder in eine sitznahe Position zu kommen.

Für wen sie geeignet ist

- Senioren mit deutlich eingeschränkter Muskelkraft
- Menschen mit höherem Unterstützungsbedarf
- Haushalte, in denen ein elektrisches Hilfsmittel sinnvoller ist als ein Griffsystem

Alltagsvorteile

- deutlich weniger Kraftaufwand nötig
- kann ein großes Sicherheitsplus bieten
- hilfreich bei stärkerem Unterstützungsbedarf
- entlastet auch Angehörige

Mögliche Nachteile

- deutlich teurer als einfache Haltegriffe
- braucht Platz und meist etwas Eingewöhnung
- nicht jede Person benötigt eine elektrische Lösung

[Bei Amazon ansehen](#)

Welche Aufstehhilfe passt zu welcher Alltagssituation?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut elit tellus, luctus nec ullamcorper mattis, pulvinar dapibus leo.

Für Sofa und Sessel

Besonders geeignet sind:

- **Stander EZ Stand-N-Go**
- **Able Life Universal Stand Assist**
- **Stander CouchCane**
- **Generisch Elektrisches Hebekissen mit Memory-Schaum**

Sinnvoll, wenn ...

- das Aufstehen aus niedrigen Polstermöbeln schwerfällt
- Unsicherheit im Wohnzimmer besteht
- eine möglichst unauffällige Lösung gewünscht ist

Für das Bett

Besonders geeignet sind:

- **Vaunn Medical Adjustable Bed Assist Rail Handle**
- **Kswiown – Aufstehhilfe für Senioren**
- **Vevor Bettgitter für Senioren**

Sinnvoll, wenn ...

- das Aufsetzen morgens schwerfällt
- nachts Unsicherheit beim Aufstehen besteht
- ein stabiler Griff am Bett gebraucht

Für die Toilette

Besonders geeignet sind:

- **Drive Medical Adjustable Height Toilet Safety Frame**
- **VEVOR Toiletten Sicherheitsgeländer Aufstehhilfe**
- **Sinnvoll, wenn ...**
- Knie und Hüfte beim Aufstehen schmerzen
- Sturzangst im Bad vorhanden ist
- ein sicherer Halt mit beiden Händen gewünscht wird

Starker Unterstützungsbedarf

Besonders geeignet:

- **Generisch Elektrisches Hebekissen mit Memory-Schaum, unterstützt 136 kg – Hebekissen mit Aufstehunterstützung**

Sinnvoll, wenn ...

- die Muskelkraft stark reduziert ist
- einfache Haltegriffe nicht mehr ausreichen
- eine elektrische Lösung mehr Sicherheit bietet

Worauf Senioren und Angehörige beim Kauf achten sollten

1. Passende Einsatzstelle wählen

- Wird Hilfe am **Sofa, Bett, Stuhl** oder **WC** gebraucht?
- Ein Produkt für den Sessel ist nicht automatisch fürs Bett geeignet.

1. Stabilität prüfen

- Das Hilfsmittel sollte sicher stehen oder fest montiert werden können.
- Wackelige Konstruktionen sind ungeeignet.

1. Maße kontrollieren

Wichtig sind:

- Sitzhöhe
- Bettbreite
- Matratzenhöhe
- Platz im Bad
- Breite von Armlehnen oder Sofaelementen

1. Körperliche Einschränkung realistisch einschätzen

- Bei **leichter Schwäche** genügt oft ein Haltegriff.
- Bei **stärkerer Einschränkung** kann ein Hebekissen oder eine elektrische Hilfe sinnvoller sein.

1. Komfort nicht vergessen

- Der Griff sollte gut erreichbar sein.
- Die Lösung sollte im Alltag wirklich genutzt werden können.
- Zu komplizierte Systeme werden oft gemieden.

Sicherheitshinweis

- Aufstehhilfen ersetzen **keine medizinische Beratung**.
- Bei starker Unsicherheit, häufigen Stürzen oder nach Operationen sollte die Auswahl idealerweise mit:
 - Hausarzt
 - Physiotherapie
 - Ergotherapie
 - Sanitätshausabgestimmt werden.
- Vor allem bei Bett- und Toilettenhilfen sollte die **korrekte Montage** sorgfältig geprüft werden.

Fazit

Eine gute Aufstehhilfe kann im Alltag von Senioren einen enormen Unterschied machen. Sie hilft nicht nur beim Aufstehen, sondern stärkt auch das Gefühl von:

- **Sicherheit**
- **Würde**
- **Selbstständigkeit**

Besonders alltagsnah sind Modelle für:

- **Sofa und Sessel** wie die **Stander CouchCane** oder **Able Life Universal Stand Assist**
- **Bett** wie die **Vaunn Medical Adjustable Bed Assist Rail Handle**
- **Bad und Toilette** wie die **Drive Medical Toilet Safety Frame**

Wer möglichst lange selbstständig bleiben möchte, profitiert oft schon von einer **einfachen, gut passenden Unterstützung**.

Hinweis: Die genannten Produkte sind reale, bekannte Modelle, die häufig online – unter anderem über Amazon – angeboten werden. Verfügbarkeit, Produkttitel und Ausstattungsdetails können sich ändern.

Wenn du über meinen Amazon-Link einkaufst, unterstützt du meine Arbeit ein kleines bisschen – für dich ändert sich am Preis nichts.

Herausgeben von
Susanne Klüsener-Taube & Harald Taube
Lebenskraft-60-plus.de

Vollständiges Impressum: www.lebenskraft-60-plus.de/impressum
Datenschutzerklärung: www.lebenskraft-60-plus.de/datenschutz