

# Komfortabel wohnen – was ist das?

In erster Linie meint das: Bewegungsfreiheit. Wer sich in seinen eigenen vier Wänden so bewegen kann, wie er möchte, hat Handlungsspielraum. Er kann alle Räume nutzen und selbst entscheiden, wo er wann was machen will. Er kann nach seinen Bedürfnissen leben – eine wichtige Voraussetzung, um sich wohlfühlen.

Bewegungsfreiheit heißt, Platz zu haben und sich breitmachen zu dürfen. Es meint aber auch, nicht an Hindernissen stecken zu bleiben. Kurz: barrierefrei zu leben. Bei einer Barriere denkt man üblicherweise an Schwellen oder Stufen. Doch sie stellen nur eine Form von Barrieren dar. Auch enge Türen, schmale Flure oder verwinkelte Badezimmer können stören und nerven. Gleiches gilt für Lichtschalter, Steckdosen oder Fenstergriffe die sich nur auf dem Boden kauern oder gestreckt stehend betätigen lassen.

Wenn Sie Ihr Haus komfortabler gestalten wollen, zählen vor allem folgende **fünf Aspekte**.

## 1. Ausreichend Bewegungsflächen

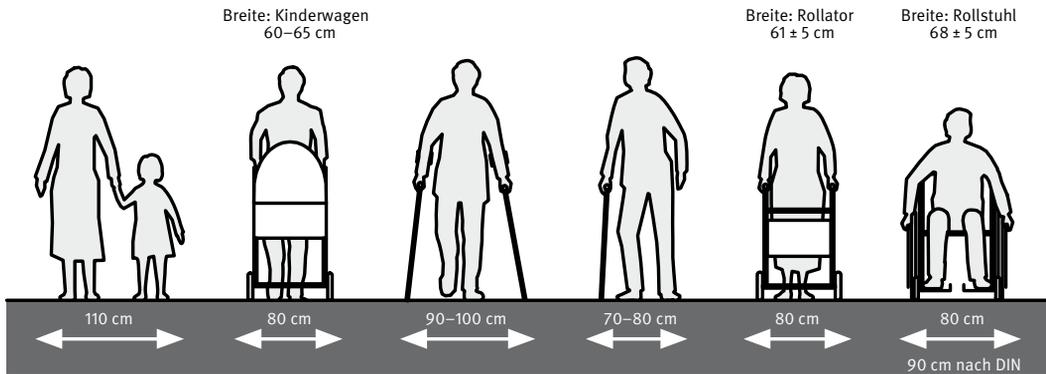
Platz ist Luxus. Wer viel Platz hat, kann sich ungehindert bewegen – und zwar auch mit Gipsbein oder mit einem Kind auf dem Arm. Oft lässt sich schon durch Umräumen Platz schaffen. Manchmal muss man aber umbauen. Wenn Sie bei anstehenden Modernisierungen daran denken, Bewegungsflächen zu schaffen, machen Sie sich das Leben zu Hause einfacher. Und Sie tun einiges dafür, auch in Zukunft eigenständig leben zu können. An allen strategisch wichtigen Wohnbe-

reichen sollte eine Fläche von 120 × 120 cm, besser 150 × 150 cm frei bleiben. Warum? Weil sich der Bewegungsradius in verschiedenen Lebenssituationen vergrößert: Wer einen Gipsarm hat, benötigt einen Kreis von 80–100 cm Durchmesser, um sich drehen zu können. Mit einem Baby auf dem Arm und einer Tasche in der Hand sind es schon 100–120 cm Durchmesser. Mit zwei Gehstöcken oder einem Rollator vergrößert sich die notwendige Bewegungsfläche auf 130 × 130, mit einem Rollstuhl auf 150 × 150 cm.

Besonders angenehm sind diese Freiflächen in Wohnbereichen, die Sie tagtäglich nutzen: im Bad, vor und hinter der Eingangstür, in der Küche. Und auch im Schlafzimmer neben dem Bett, an Schränken und vor dem Sofa können Sie diesen Platz gebrauchen. Wenn Sie die Eingangstür austauschen, ist das eine gute Gelegenheit, Windfang und Flur umzugestalten. Soll die Außentreppe am Haus erneuert werden, lässt sich vor der Tür zusätzlich Platz schaffen. Bei der Modernisierung des Bades können Sie durch die Anordnung der Sanitär-objekte oder den Einbau einer bodengleichen Dusche mehr Bewegungsfläche bekommen. Sie werden sich über die freien Flächen freuen – nicht nur, wenn Sie große Sachen durch das Haus tragen oder sich vorübergehend eingeschränkt bewegen können.

## 2. Breite Türen

Wie oft haben Sie sich schon mit einem Tablett in der Hand oder dem Wäschekorb unter dem Arm seitlich durch eine Tür geschoben? Ist das bequem? Nein. Muss das sein? Auch nicht. Nur



Notwendige Bewegungs- bzw. Begegnungsbreiten.

wenn alle Türen in Ihrem Haus breit genug sind, können Sie auch alle Räume nutzen – und zwar unabhängig von der Lebenssituation. Ein gesunder Erwachsener braucht rund 60 cm Durchgangsbreite, mit einem Gehstock sind es schon 70–80 cm. Sind alle Türen mindestens 80 cm breit, passt auch ein Kinderwagen oder Rollator bequem hindurch.

### Beispiel

Früher tummelten sich fünf Personen im Einfamilienhaus von Familie Foster. Herr und Frau Foster kauften es Anfang der 1980er Jahre und zogen dort ihre drei Mädchen groß. Früher mussten sie deutlich mehr aufs Geld achten, was man zum Beispiel der Badausstattung ansieht. Die Töchter sind inzwischen aus dem Haus, haben aber an vielen Ecken ihre Spuren hinterlassen. Frau Foster möchte mehr Platz im Bad haben und weder die klapprige Duschwand noch die orange-braunen Badfliesen länger sehen. Gleichzeitig ist es ihr wichtig, dass Sie das Bad nicht noch einmal umbauen muss, wenn sie irgendwann unbeweglicher wird.

Oft sind Badezimmertüren – und manchmal auch Balkontüren – deutlich schmaler. Dann ist es ärgerlich, wenn zum Beispiel mit dem Rollator kein Durchkommen möglich ist. Planen Sie, die Fenster energetisch zu sanieren oder das Bad umzubauen? Dann ist es sinnvoll, diese Türen gleich mitverbreitern zu lassen.

### Tipp

Wenn Sie absehen können, dass ein Angehöriger auf einen Rollstuhl angewiesen sein wird, sollten Sie die Türen auf 90 cm verbreitern lassen.

### 3. Stufen- und schwellenlose Zugänge

Jede Stufe stoppt. Und jede Schwelle ist eine potenzielle Stolperfalle, weil man leicht an ihr hängen bleibt. In einem stufen- und schwellenlosen Haus können sich alle gut bewegen, ob Kinder auf dem Rutschauto oder Menschen mit Rollator. Fast alle Häuser haben nun mal Stufen und Schwellen: Außentreppen führen ins Haus, Innentreppen ins Obergeschoss. Das lässt sich nicht grundsätzlich ändern. Es lohnt sich aber, früh über Alternativen nachzuden-



*Neu eingebaute Haustür mit Schwelle niedriger als 2 cm.*



*Ein schwellenfreier Terrassenausgang dank Magnetdoppeldichtung.*

ken. Ließe sich bei Bedarf eine Rampe im Vorgarten anlegen? Wäre ein Zugang zum Haus über den Garten und die Terrasse möglich? Ist das Treppenhaus breit genug für einen Lift oder das Erdgeschoss groß genug, um nur noch unten zu wohnen?

### Beispiel

Familie Kowalski zog Anfang der 1980er Jahre in ihr Reihenendhaus ein. Eine der erwachsenen Töchter wohnt mit ihren Kindern im gleichen Ort. Herr und Frau Kowalski sind in Rente und kümmern sich viel um ihre zwei Enkelkinder, die regelmäßig über Nacht bleiben. Sie schlafen dann in den früheren Kinderzimmern im ersten Stock. Das Erdgeschoss besteht aus Wohn- und Esszimmer, Küche, Gäste-WC und Abstellraum. Herr Kowalski hat Arthrose in den Knien, Stufen machen ihm zunehmend Probleme. Seine Frau merkt, dass sie nicht mehr so gut sieht wie früher. Beide möchten in ihrem Haus wohnen bleiben, Sie überlegen, im Erdgeschoss ein Schlafzimmer einzurichten.

Mit Stufen müssen wir ein Stück weit leben, mit Schwellen nicht. Vor allem in den Innenräumen können Sie gut darauf verzichten. Wenn Sie im Zuge einer Modernisierung Türen austauschen, sollten Sie schwellenlose Mo-



*Ein schwellenfreier Hauseingang mit Wasserablauf außen und niveaugleich eingelassener Fußmatte innen.*

delle einbauen lassen. Bei vorhandenen Türen können die Bodenschwellen abmontiert und die Türblätter von einem Tischler verlängert werden. Auch an der Haustür, der Terrassen- und der Balkontür sind ebene Übergänge heutzutage technisch möglich. Der Umbau ist allerdings aufwändiger, weil sichergestellt werden muss, dass kein Wasser von außen ins Haus dringt. Falls Sie planen, den Hauseingang oder die Terrasse umzugestalten oder den Balkon zu sanieren, ist das eine gute Gelegenheit, die dortigen Türschwellen zu beseitigen. Weniger Stolperfallen sichern Bewegungsfreiheit: Denn mit einem Rollator sind schon ein oder zwei Zentimeter ein echtes Hindernis.



*Die ideale Höhe für alle finden.*

#### 4. Bedienelemente in passenden Höhen

Werden Lichtschalter und Griffe in rund 110 cm Höhe montiert, muss sich niemand strecken oder bücken, um sie zu bedienen. Eigentlich sollte das selbstverständlich sein. Ist es aber nicht. Achten Sie bei einem Umbau darauf, dass alle Bedienelemente in bequemer Höhe positioniert werden. Das sind neben den genannten Lichtschaltern und Griffen auch Steckdosen. Sind sie mit rund 40 cm Abstand zum Boden montiert, braucht keiner auf die Knie zu gehen, um den Staubsauger oder eine Lampe einzustöpseln. Und noch ein Detail macht das Leben leichter: Werden Lichtschalter und Steckdosen mit mindestens 50 cm Abstand zur Raumecke angebracht, lassen sie sich besser bedienen. Planen Sie, die Heizkörper auszutauschen? Dann lohnt es sich, wenn Sie bei den neuen Modellen auf die Position der Thermostatventile achten. Sie sollten so montiert sein, dass sich die Wärme bequem im Sitzen regulieren lässt.

#### 5. Licht, Farbe und Kontraste

Wer seine Umgebung gut wahrnehmen kann, bewegt sich selbstverständlicher darin. Deshalb ist es nützlich, bei der Renovierung des Hauses nicht nur aus ästhetischen Gründen über Licht, Farben und Kontraste nachzudenken.

**Licht** können Sie kaum genug haben. Helle Räume heben die Stimmung. Mit viel Licht sehen Sie besser und erkennen Hindernisse schneller. Wie wäre es, wenn am Hauseingang, im Flur und im Treppenhaus automatisch das Licht angeht, sobald Sie diese Bereiche betreten? Hier bieten sich Bewegungsmelder an. Die Leuchten sollten so angebracht werden, dass sie Sie nicht blenden.

Für den Außenbereich, den Flur und das Treppenhaus eignen sich besonders Lampen mit Licht emittierenden Dioden (LED). Sie sind beim Anschalten sofort hell und verbrauchen wenig



*Farbige Wände geben Räumen eine besondere Atmosphäre.*

Strom. Energiesparlampen starten dagegen erst langsam. Und Halogenlampen sind zwar preiswert zu haben, verbrauchen aber deutlich mehr Strom. Sie sollten deshalb nur in Räumen eingesetzt werden, die man selten und kurz nutzt, etwa den Kellerabgang oder die Abstellkammer.

In Küche und Bad bieten sich für die Grundbeleuchtung LED oder Energiesparlampen an. An der Arbeitsplatte und am Badezimmerspiegel brauchen Sie besonders viel Licht. Hier sollten Sie auf Lampen mit einem Farbwiedergabewert (Color Rendering Index, CRI) von mehr als 85 (Küche) beziehungsweise mehr als 90 (Bad) achten. Sie sorgen dafür, dass Speisen gut zur Geltung kommen. Und beim Schminken erkennen Sie die Farben besser.

Für das Wohnzimmer eignen sich dimmbare LED oder Energiesparlampen mit warmweißer

#### Gut zu wissen

Beim Einsatz herkömmlicher Dimmer oder Transformatoren kann es passieren, dass LED flackern oder gar nicht leuchten. Grund ist die zu niedrige Auslastung. Inzwischen sind aber auch speziell für LED-Lampen entwickelte Dimmer und Transformatoren erhältlich.

Farbtemperatur (2500–3000 K = Kelvin). Sie haben einen relativ großen Rotlichtanteil, was eine gemütliche Atmosphäre schafft.

Im Kontrast dazu stehen „tageslichtweiße“ Lampen mit Lichtfarben von über 5300 K. Sie wirken anregend auf den Körper, weshalb sie häufig an Arbeitsplätzen eingesetzt werden.

Mit **Farbe** beeinflussen Sie die Wirkung von Räumen. Helle und kühle Farbtöne lassen

**Tipp**

Welche Lampen sich für welche Anwendungsbereiche besonders eignen, können Sie auf der Internetseite der Verbraucherzentrale nachlesen unter [www.vz-nrw.de/licht-richtig-auswaehlen](http://www.vz-nrw.de/licht-richtig-auswaehlen).

Zimmer optisch größer erscheinen. Dunkle und warme Farbtöne vermitteln das Gefühl von Gemütlichkeit. Mit einer einzelnen bunt gestrichenen Wand setzen Sie einen bewussten Akzent. Farben erleichtern aber auch die Orientierung und Wahrnehmung. Hebt sich die Treppe farblich vom Fußboden im Flur ab, sieht man die erste oder letzte Stufe deutlich und wird nicht ständig darüber stolpern.

Wichtiger als farbliche Unterschiede ist der sogenannte **Leuchtdichtekонтраст**. Damit ist der Helligkeitsunterschied eines Objektes zum Hintergrund gemeint. Er beeinflusst maßgeblich, wie gut wir visuelle Informationen verarbeiten können. Der Grund liegt im Aufbau des Auges: Die Sehzellen auf der Netzhaut – Zapfen und Stäbchen – leiten Informationen an das Gehirn weiter. Die Zapfen sorgen dafür, dass wir farbig und scharf sehen können. Die Stäbchen ermöglichen die Hell-Dunkel-Wahrnehmung. Bei schwachen Lichtverhältnissen arbeiten die Zapfen nicht. Und bei manchen Menschen ist die Leistungsfähigkeit der Zapfen wegen einer Sehbehinderung eingeschränkt. Liefern aber vor allem die Stäbchen Sehinformationen an das Gehirn, wird der



*Weiß auf blau hat einen hohen Leuchtdichtekонтраст.*

Leuchtdichtekонтраст wichtig, um Hindernisse wahr- oder Informationen aufzunehmen. Manche Materialien und Farben unterscheiden sich stark in Bezug auf den Farbton, der Leuchtdichtekонтраст ist aber nur gering. Bei einem weißen Gegenstand vor einer roten Wand ist der Leuchtdichtekонтраст beispielsweise geringer als bei einem weißen Gegenstand vor einer blauen Wand. Bei wichtigen Bedienelementen wie Lichtschaltern ist es sinnvoll, auf diesen Leuchtdichtekонтраст zu achten (etwa schicke, zeitlose andersfarbige Schalter oder Steckdosenatattoos). Und haben Treppe und Bodenbelag im Flur einen hohen Leuchtdichtekонтраст, erkennt man die erste und letzte Stufe auch noch im Dämmerlicht gut. Wie hoch der Leuchtdichtekонтраст zwischen Materialien ist, können Sie übrigens einfach selbst feststellen. Machen Sie ein Schwarz-Weiß-Foto: Lassen sich die Flächen immer noch leicht unterscheiden, sind die Farben gut gewählt.