

FIT

FÜRS ALTER

Wer möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben möchte, sollte rechtzeitig barrierefrei umbauen. Fünf Tipps für ein altersgerechtes Zuhause.

BREITE TÜREN

Klingt banal, ist aber oft ein Problem: Alle Zimmer im Haus müssen problemlos begehbar sein. Ausreichende Türbreiten sind das A und O fürs barrierefreie Wohnen. Für gesunde Erwachsene reichen 60 Zentimeter, mit Gehstock oder Rollator sollten es 80 Zentimeter sein. Bei 90 Zentimeter breiten Türen gleiten selbst Rollstühle mühelos hindurch. Übrigens profitieren Sie von großzügigen Türbreiten nicht erst im Alter, sondern in jeder Lebenssituation: Niemand muss sich mehr mit Wäschekorb seitlich durch den Türrahmen schieben. Und auch der Kinderwagen passt plötzlich durch die Tür und braucht nicht mehr im Flur geparkt werden. Oft sind Badezimmer- oder Balkontüren schmaler. Sie wollen ohnehin das Bad umbauen oder die Fenster energetisch sanieren? Dann lassen Sie die Türen am besten gleich mitverbreitern.

MEHR LICHT

Gut ausgeleuchtete Räume heben die Stimmung, außerdem lassen sich Stolperfallen besser erkennen. Für eine gleichmäßige Innenbeleuchtung eignen sich lichtemittierende Dioden, kurz LED. Sie sind sofort hell, sehr langlebig und sparen Strom. Hauseingang, Flur und Treppenhaus sollten immer gut ausgeleuchtet sein. Mit Bewegungsmeldern geht das Licht gleich an, sobald Sie den Raum betreten. Besonders viel Helligkeit brauchen Sie in Bad und Küche: Achten Sie daher auf Lampen mit einem Farbwiedergabewert (Color Rendering Index, CRI) von über 85 (Küche) und über 90 (Bad).



MEHR BEWEGUNGSFLÄCHE

Im Alter steigt der Bewegungsradius: Gehstock, Rollator und Rollstuhl fordern Freiraum. Auch mit Krücken vergrößert sich der Platzbedarf. Freiflächen mit 150 Zentimeter Radius sind ideal, um mit dem Rollstuhl nirgendwo anzustoßen. Das gilt besonders in Küche, Bad und Eingangsbereich, neben Betten, vor Schränken und Sofas. Zum Teil reicht schon das Umstellen der Mö-

bel für den Platzgewinn. In verwinkelten Bädern gewinnt man Raum durch den Einbau einer ebenerdigen Dusche ohne Duschwände. Diese ist in jedem Alter leicht zugänglich und erspart das Klettern über den Wannenrand. Zudem lässt sich der Duschaum als zusätzliche Bewegungsfläche nutzen. Platzsparend angeordnete Armaturen schaffen Bewegungsfläche.

STUFEN- UND SCHWELLENLOS

Stufen sind potenzielle Stolperfallen. Was tun? Fast alle Häuser haben nun mal Treppen. Zum Glück gibt es Wege, Stufen auch mit Gehhilfe zu überwinden: Im Außenbereich kann man eine Rampe anlegen, im Treppenhaus einen Lift einbauen. Ist aus Platzmangel oder finanziellen Grün-

den keine der beiden Varianten möglich, sollten die Bewohner Alternativen abwägen, zum Beispiel eine Wohnung im Erdgeschoss. Ein weiteres Hindernis sind Schwellen. Für gesunde Menschen stellen sie kein Problem dar – mit Rollator schon. Auch Kinder stolpern leicht darüber. Das

muss nicht sein: Montieren Sie bei vorhandenen Türen die Bodenschwellen ab, und lassen Sie die Türblätter vom Tischler verlängern. Auch der Einbau schwellenloser Eingangs-, Balkon- und Terrassentüren ist möglich. Je weniger Schwellen, desto besser!