

generationengerecht
BAUEN & SANIEREN



Schulungsfibel:

Wohnen der Zukunft



Ein Ratgeber für Handwerker und Konsumenten

Unsere Gesellschaft verändert sich rasant – wir werden älter, bunter und bleiben lange aktiv. Doch mit dem Zugewinn an Lebensjahren steigen auch die Anforderungen an das Wohnumfeld. Menschen möchten so lange wie möglich selbstständig in ihrem vertrauten Zuhause bleiben. Das ist nicht nur ein persönliches Bedürfnis, sondern auch ein gesellschaftliches Ziel. Für Wissenschaftler zählt die Wohnsituation zu einer der zentralen Stellschrauben für ein gesundes und aktives Altern. Ein gutes Wohnumfeld kann die Selbstständigkeit erhalten, die Lebensfreude steigern und Pflegebedürftigkeit hinausschieben.

Diese Fibel richtet sich an Menschen, die überlegen, dass sie ihren Wohnraum umbauen, sanieren oder neu bauen oder sich beruflich mit Wohnraum beschäftigen – also auch an Handwerker, Planer, Entscheidungsträger. Sie zeigt, wie durchdachte Wohnkonzepte helfen, das Leben leichter, sicherer und angenehmer zu gestalten – unabhängig vom Alter. Ein kleiner Leitfaden für alle, die heute mitdenken wollen, um morgen selbstbestimmt wohnen zu können.

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Warum rechtzeitiger Umbau sinnvoll ist

Viele Veränderungen im Leben kommen nicht überraschend – sie sind absehbar. Trotzdem wird der Wohnraum oft erst angepasst, wenn es bereits zu spät oder aufwendig ist. Wer aber rechtzeitig saniert und umbaut, kann mit kleinen Eingriffen große Wirkung erzielen. Ein Badezimmer mit ebener Dusche oder eine gut beleuchtete Küche erleichtern nicht nur den Alltag im Alter, sondern sind bereits in jüngeren Jahren praktisch. Auch für Familien, Menschen mit Behinderungen oder bei Krankheit können diese Anpassungen den entscheidenden Unterschied machen. Prävention im Wohnbereich ist fast genauso wichtig wie in Medizin und Gesundheit.

Der richtige Zeitpunkt für Umbauten ist besonders günstig, wenn ohnehin Renovierungen anstehen – etwa bei einem Fenstertausch, Heizungswechsel oder Bodenbelag. Wer dann an morgen denkt, spart doppelt, nämlich Kosten und künftige Mühen. Wichtig ist, Umbau als Entwicklung zu sehen, nicht als Mangelbeseitigung. Altersgerechte Sanierung bedeutet heute: mit Qualität und Weitblick gestalten. Und sie bedeutet, den Alltag zu erleichtern, bevor er zur Belastung wird.

Auch junge Menschen profitieren von altersgerechten Umbauten. Eine ebenerdige Dusche ist ebenso hilfreich für kleine Kinder wie für ältere Personen. Breite Türen erleichtern den Transport von Kinderwagen, Wäschekörben oder Einkaufstaschen. Gute Beleuchtung und intuitive Bedienung nützen allen Generationen. Wer beim Umbau auf Barrierefreiheit achtet, macht sein Zuhause gleichzeitig familienfreundlich, besucherfreundlich und zukunftssicher. Ein Haus, das mit den Menschen mitwachsen kann, ist ein Haus mit Perspektive.



Wohnräume für alle Lebensphasen gestalten

Ein zukunftsorientiertes Zuhause soll sich dem Leben anpassen – nicht umgekehrt. Menschen verändern sich im Laufe ihres Lebens, und ihre Wohnungen sollten es auch können. Deshalb empfiehlt die Alterswissenschaft, auf flexible Grundrisse, nachrüstbare Technik, ergonomische Gestaltung und leichte Zugänglichkeit zu achten. Dazu zählen zum Beispiel die bereits erwähnten bodengleichen Duschen, schwellenlose Türübergänge, rutschfeste Böden und Haltegriffe an wichtigen Stellen.

Ziel ist es, Wohnräume zu schaffen, die Komfort, Sicherheit und Nutzungsvielfalt bieten – nicht nur für ältere Menschen, sondern für alle Generationen. Dabei geht es nicht um sterile Funktionalität, sondern um durchdachte Gestaltung mit Stil und Lebensfreude. Auch das Raumklima, die Materialwahl, eine gute Tageslichtausnutzung und einfache Reinigbarkeit spielen eine wichtige Rolle. Gute Architektur verbindet Ästhetik und Alltagstauglichkeit. Der Boden sollte nicht nur sicher begehbar sein, sondern auch optisch orientierend wirken. Möbel sollten nicht nur bequem, sondern auch standfest und gut erreichbar sein. Vor allem sollten Veränderungen Schritt für Schritt erfolgen können, ohne das Gefühl zu vermitteln, das Zuhause verliere seine Persönlichkeit.

Ein wachsender Trend in der Wohnforschung ist das sogenannte „adaptive Wohnen“ – Wohnkonzepte, die sich mit

der Lebenssituation verändern können. Dazu gehören verschiebbare Wände, multifunktionale Räume und technische Systeme, die bei Bedarf einfach ergänzt werden können. Das eröffnet neue Möglichkeiten, vor allem in Räumen mit begrenztem Platz. Auch modulare Einbaumöbel oder vormontierte Bauelemente ermöglichen flexible Nutzung und einfachen Rückbau. Solche Konzepte helfen, Wohnungen langfristig nutzbar zu halten – auch bei Veränderungen der Haushaltsgröße, Pflegebedarf oder familiärer Umbrüche bzw. Veränderungen.

Darüber hinaus gewinnt die Wiederverwendung vorhandener Bausubstanz an Bedeutung. Wer bei der Sanierung auf ressourcenschonende Materialien, natürliche Dämmstoffe und energieeffiziente Fenster achtet, tut nicht nur der Umwelt etwas Gutes, sondern schafft auch ein angenehmes Raumklima. Nachhaltigkeit und Wohnkomfort müssen kein Widerspruch sein – sie ergänzen sich.



Gesundheit fördern durch das Wohnumfeld

Altersmedizinische Forschung zeigt: Wohnumfeld, Mobilität und soziale Teilhabe sind entscheidende Gesundheitsfaktoren. Bewegung, Ernährung, geistige Aktivität und zwischenmenschlicher Kontakt sind eng mit dem Wohnort verknüpft. Wer sich sicher bewegt, gesund kocht, sich mit anderen austauscht und regelmäßig rausgeht, bleibt länger fit – körperlich wie geistig.

Ein gut geplanter Wohnraum kann das unterstützen. Beispielsweise durch eine ergonomische Küche, die zum Selberkochen motiviert. Oder durch Fensterplätze mit guter Beleuchtung, die zum Lesen oder Nachdenken einladen. Auch breite Gänge, helle Farben und angenehme Akustik fördern Orientierung und Ruhe. Schon einfache Anpassungen wie eine zweite Steckdose beim Bett oder ein Lichtband entlang des Flurs verbessern Komfort und Sicherheit. Studien belegen, dass Menschen, die sich im eigenen Zuhause sicher und wohlfühlen, seltener stürzen und psychisch stabiler bleiben.

Außerdem sollte die Wohnung die Ernährung fördern: Kühlschrank, Herd, Abstellraum – alles muss gut erreichbar sein. Wer seine Küche selbstständig

nutzen kann, lebt gesünder. Dazu kommen Wohnformen mit Gemeinschaftsküchen, Nachbarschaftsgärten oder Lieferdiensten, die gesunde Versorgung auch bei Mobilitätseinschränkung sicherstellen. Es lohnt sich, bei Planung und Sanierung das Thema Gesundheit systematisch mitzudenken. Ergänzend lassen sich auch Bewegungsanreize in den Alltag integrieren: ein Handlauf am Flur, eine Bank auf halber Wegstrecke, ein Spiegel zur Haltungsregulation – all das hat Einfluss auf körperliche Aktivität.

Die WHO und europäische Gesundheitsorganisationen empfehlen zudem die Schaffung sogenannter „Age-friendly Environments“, also von Lebensräumen, die in allen Aspekten auf gesundes Altern ausgerichtet sind. Dazu

gehören neben dem Wohnraum auch der Zugang zu ärztlicher Versorgung, psychosoziale Unterstützung, Bildungschancen und Bewegungsanreize im nahen Umfeld. Ein altersfreundlicher Lebensraum ist damit auch ein menschenfreundlicher Raum – für Kinder, Eltern, Berufstätige und Hochaltrige gleichermaßen. Wenn das Wohnumfeld den Alltag erleichtert und Begegnung ermöglicht, stärkt es auch die seelische Widerstandskraft – ein Faktor, der in Zeiten von Einsamkeit, Stress oder Krankheit entscheidend ist.





Nachbarschaft und Umgebung mitdenken

Die beste Wohnung nützt wenig, wenn sie isoliert liegt. Deshalb betonen Experten: Gute Nachbarschaft, erreichbare Infrastruktur und Teilhabe am öffentlichen Leben sind genauso wichtig wie Barrierefreiheit. Die Wohnforschung spricht hier von sozialräumlicher Integration – also der Einbettung des Wohnens in ein unterstützendes Umfeld.

Gemeinden können viel dazu beitragen: mit Ruhebänken, barrierefreien Wegen, Gemeinschaftsräumen, mobilen Dienstleistungen oder Nahversorgern

in Fußnähe. Auch kleine Maßnahmen wie ein Pflanztrog im Hof, eine Mitfahrbank oder ein offenes Bücherregal fördern das Miteinander und geben älteren Menschen das Gefühl, dazuzugehören. Eine durchdachte Umgebung reduziert Einsamkeit, stärkt die Resilienz im Alltag und unterstützt Angehörige und Pflegedienste. Gerade im ländlichen Raum liegt großes Potenzial, etwa durch Dorfservices, lokale Fahrgemeinschaften oder betreute Treffpunkte.

Die soziale Einbettung hat nachweisbare Effekte auf die psychische Gesund-

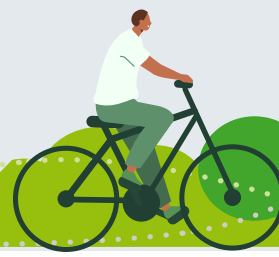
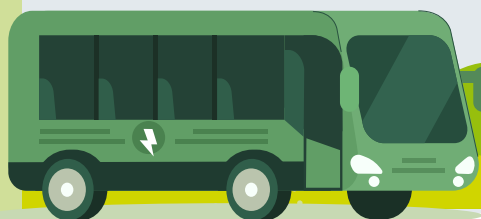
heit und das Gefühl von Sicherheit. Wer Nachbarn hat, die gelegentlich nachfragen oder helfen, wer auf kurzen Wegen ein Gespräch führen oder an Veranstaltungen teilnehmen kann, bleibt länger aktiv und beteiligt. Die Zukunft des Wohnens liegt nicht nur in der Technik, sondern in der Verbindung von Raum, Mensch und Gemeinschaft. Konzepte wie das „Caring Community“-Modell oder Mehrgenerationenhäuser zeigen, wie Wohnen wieder Teil einer unterstützenden Lebenswelt werden kann – ein Ziel, das uns alle betrifft.



Jetzt handeln – für ein gutes Leben in jedem Alter



Diese Beispiele zeigen: Es ist möglich, Wohnräume zu gestalten, die nicht nur funktional, sondern auch lebenswert sind. Wer heute umbaut, investiert in seine Zukunft – und oft auch in die seiner Angehörigen. Altersgerechtes Wohnen nützt nicht nur im hohen Alter, sondern erleichtert das Leben in jeder Lebensphase. Es macht ein Zuhause flexibler, sicherer und komfortabler. Denken Sie darüber nach, was Sie heute schon tun können – und holen Sie sich Beratung. Sprechen Sie mit Ihrer Gemeinde, mit Wohnberaterinnen, mit Handwerkern vor Ort. Machen Sie Ihr Zuhause zu einem Ort, der Ihnen lange gut tut.



Technik, die den Alltag erleichtert

Viele ältere Menschen stehen Technik zunächst skeptisch gegenüber – bis sie merken, wie sehr sie den Alltag erleichtern kann. Smart-Home-Systeme, Bewegungsmelder, Herdabschaltungen oder Video-Türsprechstellen machen das Leben nicht nur sicherer, sondern auch bequemer. Wichtig dabei: Die Technik muss einfach zu bedienen sein. Große Tasten, klare Symbole, verständliche Sprache – das sind die Schlüssel. Wer sich unsicher fühlt, kann auf Techniklotsen oder geschulte Elektriker zurückgreifen, die auch die Wartung übernehmen.

Sensoren können etwa erkennen, ob jemand gestürzt ist oder das Haus ver-



lässt. Thermostate können sich automatisch regeln. Türöffner, Kameras, Fensterkontakte – all das bringt Sicherheit, wenn es richtig installiert ist. Gut eingebunden in den Alltag, bleibt die Technik unaufdringlich und verlässlich. Der technische Fortschritt ist ein Werkzeug – kein Ersatz für zwischenmenschliche Hilfe, aber eine wertvolle Ergänzung.

Viele Lösungen sind heute standardmäßig nachrüstbar: etwa Lichtsteuerungen per Funk, App-basierte Heizungsregelung oder Erinnerungssysteme für Medikamente. Besonders erfolgreich sind Systeme, die mit einer persönlichen Einführung kombiniert werden



– etwa über regionale Pilotprojekte (NachbarschaftshilfePlus, Community Nursing, gesunde Gemeinden-tut gut) oder im Rahmen von Beratungsstellen. In naher Zukunft werden KI-gestützte Systeme noch besser auf individuelle Bedürfnisse reagieren können, etwa durch Verhaltensanalyse oder automatisierte Tagesstrukturierung. Auch die Kombination mit Notfalldiensten, die automatisch kontaktiert werden können, gehört zum nächsten Entwicklungsschritt im Bereich assistierender Technologien.



„Mein Enkel hat mir die Technik gezeigt – jetzt will ich sie nicht mehr missen“

„Am Anfang war ich skeptisch, aber mein Enkel hat mir das Lichtsystem und die Herdabschaltung eingerichtet. Jetzt geht das Licht an, wenn ich in der Nacht aufstehe, und ich muss mir keine Sorgen mehr machen, wenn ich mal was vergesse. Ich fühl mich sicher – und unabhängig.“

Herta (76), lebt allein mit Smart-Home-Unterstützung



Wohnen der Zukunft: Trends und Perspektiven

Neue Wohnmodelle entstehen derzeit in ganz Europa: Clusterwohnungen, betreutes Wohnen im Quartier, gemeinschaftliche Wohnprojekte oder genossenschaftliche Umbauten sind auf dem Vormarsch. Dabei geht es nicht nur um das Wohnen selbst, sondern um Teilhabe, Austausch und Unterstützung im Alltag. Digitale

Plattformen erleichtern das Teilen von Ressourcen und organisieren Nachbarschaftshilfe. Immer mehr Planer denken in „Shared Spaces“, in denen private und gemeinschaftliche Räume kombiniert werden. Auch Wohnen mit Service gewinnt an Attraktivität: Wohnungen, die bei Bedarf Dienstleistungen wie Reinigung, Pflege oder Essen

auf Rädern hinzubuchen lassen. Viele Projekte zeigen, wie altersgerechtes Wohnen mit Innovation, Design und Nachhaltigkeit verbunden werden kann. Große und kleine Beispiele. Die Caritas Musterwohnung in Thaya im Waldviertel mit altersgerechter Infrastruktur ist nur eines von vielen.



„Wir haben beim Neubau schon an später gedacht“

„Wir sind noch jung, aber uns war wichtig: kein Stufenhaus, Bad mit Platz, breitere Türen. Wenn die Oma mal bei uns wohnt – oder später mal wir selbst eingeschränkt sind – soll das alles schon passen. Unsere Architektin hat das super eingeplant. Schön ist es trotzdem!“

Anna & Leo (beide 37), bauen ein Haus für die Zukunft



Wohnen der Zukunft beginnt jetzt – bei Ihnen

KLEINE TIPPS



Bodengleiche Dusche: Sie erleichtert den Einstieg, reduziert Sturzgefahren und ist angenehm für jedes Alter. Ideal auch bei Pflegebedarf oder für Familien mit kleinen Kindern.

Erhöhtes WC mit Stützgriffen: Erleichtert das Hinsetzen und Aufstehen, gibt Sicherheit bei eingeschränkter Beweglichkeit. Auch präventiv eine sinnvolle Maßnahme.

Kontrastreich gestaltete Lichtschalter: Besser sichtbar bei Sehschwäche, gut auffindbar in der Nacht. Kleine Maßnahme – große Wirkung.

Haltegriffe im Flur: Erhöhen die Sicherheit, besonders bei Teppichen oder schwankendem Gangbild. Unauffällig montierbar, auch als Handlaufersatz.

Elektrische Türöffner mit Gegensprechanlage: Bequem bei eingeschränkter Mobilität, sicher durch Sichtkontakt per Kamera. Auch für Angehörige eine Erleichterung.

Gartenbank mit Lehne: Fördert soziale Kontakte, lädt zum Verweilen ein und wird oft zum kleinen Nachbarschaftszentrum.

Tageslichtarbeitsplatz: Ein gut belichteter Platz zum Basteln, Schreiben oder Lesen fördert Aktivität und Wohlbefinden. Wichtig auch für Menschen mit beginnender Demenz.

Rutschhemmende Bodenbeläge: Besonders in Bad, Küche und Eingangsbereich wichtig. Beugt Unfällen effektiv vor, ist auch pflegeleicht.

Automatisches Nachtlicht: Orientierungslicht bei Bewegungen – reduziert die Sturzgefahr bei nächtlichem Aufstehen.

Smarter Thermostat: Spart Heizkosten und hält das Raumklima konstant – besonders wichtig bei Kreislaufschwäche oder für Menschen mit Demenz.

Gemeinschaftsraum im Haus: Bietet Raum für Begegnung, Veranstaltungen oder Besuche. Fördert sozialen Austausch und Selbstwirksamkeit.

Bewegungsfreundliche Möblierung: Klare Wege, keine Stolperfallen, flexibel verschiebbare Elemente – so bleibt die Wohnung wandelbar.

Abstellnischen im Vorraum: Erleichtern das Abstellen von Taschen oder Einkäufen, vermeiden Bücken und Heben.

Trittstufen am Hauseingang durch Rampe ersetzen: Erleichtert das Betreten des Hauses bei Bewegungseinschränkungen und unterstützt auch bei Kinderwagen oder Transportwegen.

Steckdosen in Griffhöhe: Vermeiden unnötiges Bücken, erhöhen den Komfort für alle Altersgruppen.

Fenstergriffe in erreichbarer Höhe: Besonders wichtig bei eingeschränkter Beweglichkeit oder Nutzung mit Hilfsmitteln.

Vermeidung von Stolperfallen: Entfernen von losen Teppichen, Türschwellen und ungesicherten Kabeln schafft sichere Wege.

Barrierefreie Briefkästen und Mülltonnenplätze: Sorgen dafür, dass auch alltägliche Handgriffe ohne Risiko erledigt werden können.

Begrünter Innenhof mit Sitzgelegenheiten: Erhöht Aufenthaltsqualität, fördert Alltagsbewegung und Begegnung im nahen Umfeld.



KLEINE CHECKLISTE für Ihren Einstieg ins Thema

- Schwellenfreie Zugänge (Haus, Balkon, Bad, Terrasse)
- Breite Türen (min. 80 cm, ideal 90 cm), leichtgängige Türdrücker
- Bewegungsflächen in Bad, Vorraum, Wohnzimmer (Rollstuhl- oder Rollator-tauglich)
- Rutschfeste, pflegeleichte Böden mit klarer Strukturierung
- Blendfreie, gut steuerbare Beleuchtung, auch mit Bewegungssensor
- Bad mit bodengleicher Dusche, Haltegriffen, Notrufsystem, unterfahrbarem Waschtisch
- WC mit erhöhter Sitzposition, Stützgriffen, ausreichender Bewegungsfreiheit
- Ergonomische Küche mit rutschfesten Auszügen, höhenvariablen Arbeitsflächen
- Steckdosen in Bettnähe, erreichbare Lichtschalter, Nachtlicht, WLAN4
- Digitale Unterstützung durch smarte Steuerungen und Sicherheitsfunktionen
- Technik: Herdüberwachung, Wassersensor, Rauchwarnmelder mit Lichtsignal
- Berücksichtigung individueller Bedürfnisse: Demenz, Sehschwäche, Mobilitätseinschränkung
- Fenstergriffe und Schalter gut erreichbar montieren
- Trittstufen und Schwellen konsequent vermeiden oder abbauen
- Räume gut belüftbar und mit Tageslicht versorgt
- Gutes Raumklima durch anpassbare Heizsysteme
- Barrierefreie Nutzung von Küche, Bad, Eingang und Balkon
- Pflegeleichte Materialien für Reinigung und Hygiene im Alltag
- Öffentliche Infrastruktur: Friseur, Arzt, Apotheke, Einkauf, Gemeindezentrum in der Nähe
- Barrierefreie Wege und Sitzgelegenheiten im Freien
- Nachbarschaftsangebote: Gartenbank,
- Gesundheitsangebote (Gesunde Gemeinde), Community Nurses, Treffpunkte, Erzählcafés, Nachbarschaftshilfegruppen

Impressum:

Verein TDW Großschönau, 3922 Großschönau 120
© Fotos: i-stock.com, stock.adobe.com, unsplash.com;
Layout: grafik@buhl.at

generationengerecht
BAUEN & SANIEREN



„Jetzt kann ich bleiben,
wo ich mich wohlfühle“

„Ich wollte auf keinen Fall irgendwann in eine betreute Wohnanlage ziehen müssen. Deshalb hab ich vor drei Jahren beim Umbau schon an später gedacht – schwellenlose Übergänge, Haltegriffe im Bad, gutes Licht. Heute merke ich: Das war genau richtig. Ich kann hier bleiben, wo ich mich wohlfühle – egal, was kommt.“

Eva (68), pensionierte Lehrerin
aus dem Waldviertel

