



# Leben im Alter – Wohnen, das mit dem Leben wächst.

## Ein Leitfaden für komfortables, sicheres und zukunftsfähiges Wohnen

Unsere Gesellschaft verändert sich. Wir werden älter und bleiben deutlich länger aktiv, interessiert und selbstständiger als frühere Generationen. Der demografische Wandel ist daher längst kein abstrakter Begriff mehr, sondern prägt ganz konkret unseren Alltag, unsere Gemeinden, den Arbeitsmarkt, die Gesundheitsversorgung und nicht zuletzt die Frage, wie wir wohnen. Gleichzeitig steckt in dieser Entwicklung eine gute Nachricht: Wir gewinnen Lebenszeit. Frauen, die heute 60 Jahre alt sind, können statistisch noch mit rund 26 weiteren Lebensjahren rechnen, Männer mit etwa 23 Jahren. Zugleich steigt die Zahl älterer Menschen in Österreich in den kommenden Jahrzehnten deutlich an.

Diese zusätzlichen Jahre wollen gestaltet werden. Sie sollen möglichst gesund, sicher, aktiv und selbstbestimmt sein. Genau deshalb rückt das Wohnen immer stärker in den Mit-

telpunkt. Denn die eigenen vier Wände sind weit mehr als ein funktionaler Ort. Sie sind Lebensmittelpunkt, Rückzugsraum, Erinnerungsort und ein Stück Identität. Hier kennt man jeden Handgriff, jede Gewohnheit, jede Ecke. Hier fühlt man sich sicher. Hier möchte man bleiben. Und tatsächlich geschieht genau das: Der weitaus größte Teil der Betreuung im Alter findet zu Hause statt. Über 80 Prozent der Pflege und Betreuung in Österreich erfolgt im häuslichen Umfeld.

Damit verändert sich auch die Rolle des Wohnraums. Die Wohnung ist nicht mehr nur Wohnort, sondern zugleich Gesundheitsraum, Sicherheitsraum, Versorgungsraum und sozialer Raum. Ein gut gestaltetes Zuhause kann dabei helfen,

>>>



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



>>>

Selbstständigkeit zu erhalten, Stürze zu vermeiden, Alltagsabläufe zu erleichtern und Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern. Wissenschaft und Praxis sind sich in diesem Punkt bemerkenswert einig: Die Wohnsituation gehört zu den wichtigsten Stellschrauben für ein gesundes und aktives Altern. Ein gutes Wohnumfeld fördert nicht nur körperliche Sicherheit, sondern auch seelische Stabilität, soziale Teilhabe und Lebensfreude. Wer sich in seiner Wohnung sicher bewegt, wer sein Bad und seine Küche eigenständig nutzen kann, wer Licht, Orientierung und gut erreichbare Bedienelemente vorfindet, bleibt in der Regel länger aktiv und unabhängiger.

Für Handwerker, Planer, Gemeinden und Konsumenten ergibt sich daraus eine klare Aufgabe. Wohnen im Alter darf nicht erst dann Thema werden, wenn bereits ein Sturz passiert ist, eine Krankheit den Alltag verändert oder ein Umbau unter Zeitdruck notwendig wird. Viel sinnvoller ist es, die Anforderungen des Älterwerdens frühzeitig mitzudenken. Wer heute baut, saniert oder renoviert, gestaltet immer auch die Zukunft mit. Und wer das Thema rechtzeitig aufgreift, investiert nicht nur in Barrierefreiheit, sondern in mehr Komfort, Sicherheit und Lebensqualität für alle Generationen.

## Wohnqualität für morgen entsteht durch Entscheidungen von heute

*Viele Veränderungen im Leben kommen nicht überraschend. Dass Beweglichkeit mit den Jahren abnehmen kann, dass Sehkraft oder Muskelkraft nachlassen, dass Unsicherheiten beim Gehen zunehmen oder dass man nach einer Krankheit vorübergehend auf Unterstützung angewiesen ist, gehört zu realistischen Entwicklungen eines langen Lebens. Trotzdem wird der Wohnraum oft erst angepasst, wenn Schwierigkeiten bereits da sind. Dann aber sind Umbauten häufig teurer, komplizierter und emotional belastender. Mauern müssen geöffnet, Türen verbreitert, Schwellen beseitigt, Sanitärräume aufwendig umgebaut oder technische Hilfen unter Zeitdruck beschafft werden.*

Gerade deshalb ist rechtzeitiger Umbau sinnvoll. Wenn Renovierungen ohnehin geplant sind, wenn das Bad erneuert, die Heizung ausgetauscht, Fenster getauscht oder Bodenbeläge neu verlegt werden, ist der ideale Moment gekommen, um das Zuhause zukunftsfit zu machen. Wer in einer solchen Phase mitdenkt, spart später doppelt: Geld und Mühe. Eine bodengleiche Dusche etwa ist im Zuge einer regulären Badsanierung deutlich einfacher einzuplanen als Jahre später als Einzelmaßnahme. Dasselbe gilt für breite Türen, schwellenlose Übergänge, eine gute Elektroplanung, rutschfeste Beläge oder Bewegungsflächen, die später auch mit Rollator oder Rollstuhl nutzbar bleiben. Ebenso stufenlose Hauptzugänge über gut beleuchtete Eingangsbereiche bis zu bodengleichen Duschbereichen, ausreichend breite Türen, rutschfeste Böden und gut erreichbare Bedienelemente.

Wichtig ist ein Perspektivwechsel: Altersgerechter Umbau ist keine Mangelbeseitigung und auch kein Zeichen von Defizit. Er ist Ausdruck von Weitblick. Er bedeutet, Wohnqualität weiterzuentwickeln, bevor Einschränkungen zur Belastung werden. Was im Alter hilft, verbessert schon heute den Alltag. Eine ebenerdige Dusche ist nicht nur bei eingeschränkter Mobilität praktisch, sondern auch für Familien mit kleinen Kindern, nach Sportverletzungen oder einfach aus Komfortgründen. Breite Türen erleichtern



nicht nur den Umgang mit dem Rollator, sondern auch mit Kinderwagen, Wäschekorb oder Einkaufstaschen. Steckdosen in Griffhöhe, gut erreichbare Fenstergriffe oder kontrastreich gestaltete Stiegenhäuser erhöhen die Nutzbarkeit für alle. Gute Beleuchtung, einfache Orientierung und leichtgängige Bedienung sind kein Spezialthema für alte Menschen, sondern ein Qualitätsmerkmal guten Wohnens überhaupt.

Genau darin liegt einer der wichtigsten Grundsätze moderner Wohnplanung: Was für ältere Menschen gut ist, ist fast immer auch für alle anderen gut. Altersgerechtes Wohnen ist daher nicht als Nische zu verstehen, sondern als Qualitätsstandard für Wohnräume, die mit dem Leben mitwachsen können. Ein Haus mit Perspektive denkt Lebensphasen mit, statt Menschen später zum Anpassungsstress zu zwingen.



# Ein Zuhause, das mit dem Leben wächst

## Mein Wohnraum: bequem, sicher und ein Leben lang passend

Der demografische Wandel prägt unsere Gesellschaft wie kaum ein anderes Thema. Er beeinflusst viele Bereiche unseres Lebens – von der Arbeitswelt bis hin zur Gesundheitsversorgung. Gleichzeitig steckt darin auch eine sehr gute Nachricht: Die Menschen werden älter. Frauen im Alter von 60 Jahren können heute im Durchschnitt noch mit rund 26 weiteren Lebensjahren rechnen, Männer mit etwa 23 Jahren. Diese zusätzliche Lebenszeit ist ein Gewinn – und zugleich eine Chance, das eigene Leben bewusst zu gestalten.

Ein entscheidender Faktor dabei ist das Wohnen. Denn unser Zuhause begleitet uns oft über Jahrzehnte hinweg. Es ist mehr als ein funktionaler Raum – es ist der Ort, an dem wir leben, ankommen und uns wohlfühlen. Erinnerungen entstehen hier, Alltag findet hier statt, und genau hier möchten die meisten Menschen auch im Alter bleiben.

Wer frühzeitig über die Zukunft nachdenkt, schafft sich daher einen wichtigen Vorteil. Es geht nicht nur um Barrierefreiheit im klassischen Sinn, sondern um ein Wohnumfeld, das sich anpassen kann – an veränderte Bedürfnisse, an neue Lebenssituationen und an unterschiedliche Lebensphasen. Moderne Technik kann dabei unterstützen, ebenso wie durchdachte Planung. So entsteht ein Zuhause, das die Menschen entlastet, Sicherheit gibt und langfristig funktioniert.

Ein wichtiger Grundsatz dabei lautet: Maßnahmen, die das Wohnen im Alter erleichtern, erhöhen schon heute die Lebensqualität. Was jetzt als angenehm empfunden wird, wird später oft unverzichtbar. Wer früh investiert, profitiert länger davon – im Alltag ebenso wie in herausfordernden Lebensphasen.

Gerade Initiativen wie die BIOEM in Großschönau machen sichtbar, wie vielfältig „Wohnen der Zukunft“ gedacht werden kann. Energieeffizienz, ökologische Materialien und innovative Lösungen stehen dabei im Fokus. Doch ebenso wichtig ist die Frage, wie Gebäude gestaltet sein müssen, damit sie den Menschen ein Leben lang unterstützen. Nachhaltigkeit bedeutet eben nicht nur Ressourcenschonung, sondern auch langfristige Nutzbarkeit und Lebensqualität.





# Warum das Thema „Wohnen im Alter“ zunehmend an Bedeutung gewinnt



Unsere Gesellschaft befindet sich im Wandel. Die Menschen bleiben länger aktiv und gestalten ihre Lebenszeit nach dem Berufsleben bewusst und vielseitig. Gleichzeitig zeigt sich: Die meisten möchten so lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld bleiben – und die meisten werden später dort auch betreut.

Damit rückt die Qualität des Wohnraums stärker in den Fokus. Wohnungen und Häuser müssen heute mehr leisten als früher. Sie sollen Sicherheit bieten, Orientierung geben und den Alltag erleichtern.

Damit wird Wohnen zu einem entscheidenden Baustein für ein selbstbestimmtes Leben.

Ein gut gestaltetes Wohnumfeld kann viel bewirken: Es reduziert Risiken, z.B. bei Stürzen, unterstützt Bewegungsabläufe und gibt Stabilität. Wer sich in seiner Wohnung sicher fühlt, bleibt länger mobil und unabhängig. Untersuchungen zeigen, dass ein passender Wohnraum sogar dazu beitragen kann, Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern – ein Aspekt, der sowohl für Einzelne als auch für die Gesellschaft von großer Bedeutung ist.

Was ist wichtig für ein

## ZUHAUSE OHNE HÜRDEN

(Beispiele der Sonnenplatz-Checkliste)

### Eingangsbereich:

- Breite Eingangstür (Mindestbreite: 90 cm) mit Feststellung oder Automatikfunktion
- Blendfreie, gute Beleuchtung mit Annäherungsschalter oder Bewegungsmelder

DOWNLOAD CHECKLISTE:  
[www.sonnenplatz.at/  
zuhause\\_ohne\\_huerden](http://www.sonnenplatz.at/zuhause_ohne_huerden)



## Wohnen der Zukunft beginnt nicht erst im hohen Alter.

Es beginnt heute mit den Entscheidungen, die wir beim Bauen, Sanieren und Einrichten treffen. Wer heute vorsorgt, profitiert später. Wer früh plant, kann selbst entscheiden. Wer rechtzeitig umbaut, gewinnt Freiheit statt Zeitdruck. Und wer sein Zuhause so gestaltet, dass es mit dem Leben mitwächst, schafft die Grundlage

für ein selbstbestimmtes Leben in allen Lebensphasen. Denn letztlich geht es beim Wohnen um weit mehr als um Räume, Türen, Böden oder Technik. Es geht um Lebensqualität, Würde, Selbstständigkeit und um das gute Gefühl, zu Hause zu sein. Ein gutes Zuhause passt sich dem Leben an, nicht umgekehrt.





# Neue Lebensphasen erfordern neue Antworten im Wohnen



Die Zeit nach dem Erwerbsleben hat sich stark verändert. Wie bereits erwähnt, ist sie heute geprägt von Aktivität, Engagement und neuen Möglichkeiten. Viele Menschen nutzen diese Phase intensiv – sei es für Familie, Hobbys oder neue Projekte.

Damit diese Lebensqualität erhalten bleibt, braucht es ein Wohnumfeld, das mitzieht. Doch viele bestehende Gebäude sind dafür nicht ausgelegt. Schwellen, aufgewölbte Teppiche, enge Durchgänge oder ungünstige Raumaufteilungen können den Alltag

erschweren – oft schleichend und zunächst kaum bemerkbar.

Wer erst handelt, wenn Einschränkungen bereits bestehen, hat meist weniger Handlungsspielraum. Deshalb lohnt es sich, frühzeitig zu überlegen, welche Anpassungen sinnvoll sind. So können Lösungen entstehen, die nicht nur funktional sind, sondern auch zum eigenen Lebensstil passen.

Ein Ansatz, der dabei zunehmend an Bedeutung gewinnt, ist das flexible Wohnen.

Räume werden so geplant, dass sie unterschiedlich genutzt werden können. Ein Zimmer kann heute als Kinderzimmer dienen und später als Rückzugsraum oder Schlafzimmer. Diese Anpassungsfähigkeit schafft Sicherheit und reduziert den Bedarf an aufwendigen Umbauten.

## Was ist wichtig für ein

## ZUHAUSE OHNE HÜRDEN

(Beispiele der Sonnenplatz-Checkliste)

### Schlafzimmer:

- rutschfester Boden ohne losen Teppich
- leicht erreichbare und bedienbare Lichtschalter und Steckdosen (auch vom Bett aus)
- ausreichend hohes Bett (50 - 55 cm)

DOWNLOAD CHECKLISTE:  
[www.sonnenplatz.at/zuhause\\_ohne\\_huerden](http://www.sonnenplatz.at/zuhause_ohne_huerden)



## Was ein gutes Zuhause heute auszeichnet

Ein zukunftsorientiertes Zuhause vereint mehrere Aspekte: Es unterstützt die Gesundheit, bietet Sicherheit, sorgt für Komfort und ermöglicht soziale Teilhabe. Dabei geht es nicht um technische Perfektion, sondern um eine stimmige Gesamtlösung.

Viele einfache Maßnahmen können hier bereits viel bewirken. Eine bodengleiche Dusche erleichtert den Zugang, breite Türen schaffen Bewegungsfreiheit und eine gute Beleuchtung verbessert die Orientierung. Auch rutschfeste Böden oder sinnvoll platzierte Steckdosen tragen dazu bei, den Alltag angenehmer und sicherer zu gestalten so wie das Stromlos Schalten eines Herdes beim Verlassen des Hauses. Das Prinzip ist einfach: Wer heute anpasst,

hat es morgen leichter. Veränderungen müssen dabei nicht auf einmal erfolgen. Oft ist es sinnvoll, Schritt für Schritt vorzugehen und Anpassungen mit ohnehin geplanten Renovierungen zu verbinden.

Auch das Wohnklima spielt eine wichtige Rolle. Helle Räume, ausreichend Tageslicht und eine gute Luftqualität fördern das Wohlbefinden. Wer sich gerne in den eigenen vier Wänden aufhält, bleibt aktiver und ausgeglichener. Selbst kleine Details – etwa eine gute Beleuchtung oder eine Sitzgelegenheit an der richtigen Stelle – können einen großen Unterschied machen.

Technische Lösungen können zusätzlich unterstützen. Systeme wie automatische Beleuchtung, Sicherheitsfunktionen oder Notrufmöglichkeiten erhöhen den Komfort und geben Sicherheit. Entscheidend ist jedoch, dass diese Technik einfach bleibt und intuitiv bedient werden kann.





## Schritt für Schritt zum passenden Wohnumfeld

Der Einstieg in das Thema muss nicht kompliziert sein. Oft reicht es, den eigenen Wohnraum bewusst zu betrachten und erste Verbesserungsmöglichkeiten zu erkennen. Dabei hilft die Checkliste, die der Sonnenplatz Großschönau kostenlos zur Verfügung stellt und die eine gute, praxistaugliche Auskunft über Maßnahmen und deren Kosten gibt zum Wohnen ohne Barrieren. Verfügbar unter [www.sonnenplatz.at/zuhause\\_ohne\\_huerden](http://www.sonnenplatz.at/zuhause_ohne_huerden).

Sie zeigt auf, wo typische Gefahrenstellen liegen und welche Anpassungen sinnvoll sind – vom Eingangsbereich über Wege und Räume bis hin zu Bad und Wohnbereichen. Ergänzt wird sie

durch praktische Hinweise und Kosten-schätzungen, die eine realistische Einschätzung erleichtern.

So wird aus einem großen Thema ein überschaubarer Prozess, der Schritt für Schritt umgesetzt werden kann.

Gleichzeitig sollte auch das Umfeld berücksichtigt werden. Eine gute Infrastruktur, kurze Wege und soziale Kontakte tragen wesentlich dazu bei, den Alltag selbstständig zu bewältigen. Gerade im ländlichen Raum spielen Nachbarschaft und Gemeinschaft eine zentrale Rolle. Sie schaffen Unterstützung, fördern den Austausch und stärken das Gefühl, gut eingebunden zu sein.

### Was ist wichtig für ein

## ZUHAUSE OHNE HÜRDEN (Beispiele der Sonnenplatz-Checkliste)

### Badezimmer:

- rollstuhlaugliche Zugangstür (Mindestbreite: 90 cm, nach außen öffnend, Bewegungsfläche nach der Tür: 1,5 x 1,5 m)
- bodengleicher Duscheinstieg
- Sitzmöglichkeit in der Dusche (46 - 48 cm Höhe)
- Einhebel-Armaturen oder berührunglose Armaturen
- rutschfester, pflegeleichter Boden ohne losen Teppich
- rollstuhlunterfahrbare Waschtische (80 cm Höhe)

DOWNLOAD CHECKLISTE:  
[www.sonnenplatz.at/zuhause\\_ohne\\_huerden](http://www.sonnenplatz.at/zuhause_ohne_huerden)



## Vorsorgen heißt gestalten



Viele Menschen beschäftigen sich erst spät mit dem Thema Wohnen im Alter. Doch wer früh beginnt, hat mehr Möglichkeiten. Es geht darum, Entscheidungen selbst zu treffen und das eigene Zuhause aktiv zu gestalten.

Ein Haus oder eine Wohnung sollte sich an die Menschen anpassen – nicht umgekehrt. Ein durchdachtes Wohnumfeld kann sich verändern, ohne an

Qualität zu verlieren. Es bleibt vertraut und gibt gleichzeitig Sicherheit für die Zukunft.

Gerade im Zusammenhang mit der BIOEM wird deutlich: Zukunftsfähiges Bauen bedeutet, über den Moment hinaus zu denken. Es geht nicht nur um Energie und Materialien, sondern vor allem um die Frage, wie Menschen langfristig gut leben können.

**Am Ende steht ein einfaches Ziel: ein Zuhause, das Ihnen ein gutes Leben ermöglicht – heute, morgen und auch in späteren Jahren.**





# Die mitalternde Wohnung: Gesundheit, Sicherheit, Komfort und Teilhabe

Gutes Wohnen im Alter sollte nicht auf einzelne Baumaßnahmen reduziert werden. Vielmehr geht es um das Zusammenspiel mehrerer Dimensionen: Gesundheit, Sicherheit, Komfort und Freizeit sowie soziale Einbindung. Gesundheit meint dabei den Ausgleich von körperlichen und geistigen Einschränkungen, etwa durch Notrufsysteme oder unterstützende Technik. Sicherheit zielt auf die Vermeidung von Risiken und Gefahren, etwa durch Funktionsüberwachung oder Erinnerungshilfen. Komfort bedeutet, Wohnen technisch so zu unterstützen, dass Mühe reduziert und Behaglichkeit erhöht wird, zum Beispiel durch vernetzte Geräte oder zentrale Steuerung. Genau dieser ganzheitliche Blick ist entscheidend. Ein zukunftsfähiges Zuhause darf nicht nur barrierearm sein, sondern muss mehrere Bedürfnisse gleichzeitig erfüllen. Es soll Bewegungsabläufe sicher machen, Orientierung ermöglichen, körperliche Belastung reduzieren, Kommunikation erleichtern und soziale Kontakte unterstützen. Gute Wohnqualität entsteht nicht allein durch Quadratmeter, sondern durch Nutzbarkeit. Eine Wohnung ist dann gelungen, wenn sie alltägliche Handlungen nicht erschwert, sondern unauffällig unterstützt: aufstehen, duschen, kochen, telefonieren, lüften, einkaufen, Gäste empfangen, sich zurückziehen, hinaussehen,

etwas verstauen, sich nachts orientieren oder Hilfe holen.

Deshalb spielen auch Dinge eine Rolle, die in klassischen Baugesprächen oft zu wenig Beachtung finden: Haptik, Materialität, Oberflächen, Lichtführung, Akustik, Kontraste und intuitive Benutzbarkeit. Haltegriffe müssen nicht nur vorhanden, sondern gut erreichbar, stabil verankert und angenehm greifbar sein. Bodenbeläge müssen nicht nur schön, sondern rutschhemmend und pflegeleicht sein. Lichtschalter sollten nicht nur normgerecht, sondern auch kontrastreich, logisch angeordnet und leicht erkennbar sein. Gute Wohnplanung denkt deshalb mit den Händen, den Augen, dem Bewegungsablauf und den Gewohnheiten des Alltags.

Das gilt auch für die Atmosphäre. Eine altersfreundliche Wohnung darf keineswegs steril oder klinisch wirken. Gute Architektur verbindet Alltagstauglichkeit mit Würde, Behaglichkeit und Persönlichkeit. Menschen möchten nicht in einer „Hilfs Umgebung“ leben, sondern in einem Zuhause, das sie widerspiegelt. Deshalb sind flexible Lösungen so wertvoll. Ein Arbeitszimmer kann später Schlafzimmer werden. Ein Gästezimmer kann als Pflegezimmer nutzbar sein. Möbel sollten bewegungsfreundlich

angeordnet und dennoch wohnlich sein. Standfeste Sitzmöbel mit Armlehnen können stilvoll aussehen und gleichzeitig das Aufstehen erleichtern. Ein Tageslichtarbeitsplatz zum Lesen, Basteln oder Schreiben fördert Aktivität und Wohlbefinden und ist gerade auch bei beginnender kognitiver Einschränkung wertvoll. Ein Zuhause, das mit dem Leben wächst, bleibt vertraut und verändert sich dennoch mit.

Gemeint sind Wohnkonzepte, die sich mit der Lebenssituation verändern können: flexible Grundrisse, modulare Einbaumöbel, technische Systeme, die nachgerüstet werden können und Räume, die mehrfach nutzbar sind. Gerade bei knapper werdendem Wohnraum gewinnen solche Lösungen an Bedeutung. Sie helfen, Wohnungen langfristig nutzbar zu halten, auch wenn sich Haushaltsgröße, Mobilität oder Unterstützungsbedarf verändern. Hinzu kommt ein weiterer wichtiger Aspekt: Nachhaltigkeit. Wer bestehende Bausubstanz intelligent weiterentwickelt, ressourcenschonende Materialien nutzt, auf natürliches Raumklima, gute Dämmung und energieeffiziente Fenster achtet, verbindet ökologische Verantwortung mit Komfort und Zukunftsfähigkeit. Nachhaltiges Bauen und altersgerechtes Wohnen sind keine Gegensätze, sondern ergänzen einander.



# Der Alltag entscheidet: vom Eingangsbereich bis zum Schlafzimmer



Ob eine Wohnung im Alter gut funktioniert, entscheidet sich im Alltag. Es sind die Wege, Übergänge, Greifhöhen, Lichtverhältnisse und Bewegungsräume, die darüber bestimmen, ob Menschen sich sicher, selbstständig und wohl fühlen. Deshalb lohnt sich der Blick auf die einzelnen Wohnbereiche. Bereits außerhalb des Hauses beginnen die Anforderungen. Ein gut begehbare Untergrund ohne Stolperfallen, ein Müllabstellplatz in Reichweite, blendfreie Beleuchtung mit Bewegungsmelder, eine Überdachung im Eingangsbereich und vor allem ein stufenloser Hauptzugang sind grundlegende Voraussetzungen. Wo Niveauunterschiede nicht vermeidbar sind, können Rampen, Treppenlifte oder Aufzüge Lösungen bieten.

Im Eingangsbereich selbst geht es um Orientierung, Sicherheit und einfache Handhabung. Eine breite Eingangstür, idealerweise mit mindestens 90 Zentimetern Durchgangsbreite, eine Automatik- oder Feststellfunktion, gut erreichbare Schalter, blendfreie Beleuchtung und ausreichend Abstellfläche für Taschen, Rollator oder Einkäufe sind mehr als Komfortdetails. Sie entscheiden mit darüber, ob das Nachhausekommen mühsam oder selbstverständlich ist. Garderoben mit Haken in verschiedenen Höhen, Schuhablagen ohne Bücken und gut erkennbare, leicht bedienbare Türgriffe entlasten im Alltag enorm.

Vorraum und Gänge werden häufig unterschätzt, obwohl sie die Bewegungsadern der Wohnung sind. Wenn hier Enge, schlechte Beleuchtung oder Stolperfallen bestehen, steigt das Risiko für Unsicherheit und Stürze. Deshalb sind breite, rutschfeste Gänge ohne lose Teppiche wichtig. Bewegungsmelder oder leicht bedienbare Lichtschalter verbessern die

Orientierung. Haltegriffe im Flur oder entlang längerer Wege können zusätzliche Sicherheit geben, ohne dass der Raum seinen wohnlichen Charakter verliert. Auch zentrale Stromausschalter können den Alltag vereinfachen und sicherer machen. Nächtliche Wege vom Schlafzimmer ins Bad profitieren von klarer Führung, automatischem Nachtlicht und möglichst wenigen Hindernissen.

Besonders sensibel ist das Badezimmer. Es ist täglicher Nutzraum, Intimraum und zugleich einer der häufigsten Unfallorte im Haushalt. Deshalb kommt ihm in der altersgerechten Planung eine Schlüsselrolle zu. Rollstuhltaugliche Zugangstüren, bodengleiche Duschen, idealerweise mit ausreichend Bewegungsfläche, Sitzmöglichkeiten in der Dusche, horizontale und vertikale Haltegriffe, unterfahrbare Waschtische, berührungsarme oder leicht bedienbare Armaturen, Temperaturbegrenzer als Verbrühschutz, rutschfeste Bodenbeläge, gut platzierte Spiegel und blendfreie Beleuchtung. Für das WC werden erhöhte Sitzpositionen, Haltegriffe, ausreichender seitlicher Bewegungsraum und ein im Sitzen erreichbarer Papierhalter empfohlen. Auch ein Notrufsystemknopf kann sinnvoll sein.

Für Handwerker ist wichtig: **Es geht nicht nur um Normerfüllung, sondern um Nutzbarkeit.** Ein Haltegriff, der formal vorhanden ist, aber schlecht erreichbar oder ungünstig montiert ist, hilft wenig. Eine Dusche ohne Schwelle ist nur dann wirklich sicher, wenn auch der Bodenbelag stimmt und die Bewegungsfläche passt. Gute Lösungen entstehen im Detail.

Auch die Küche verdient mehr Aufmerksamkeit, als sie meist bekommt.

Sie entscheidet wesentlich darüber, ob Menschen sich weiterhin selbst versorgen können. Wer seine Küche gut nutzen kann, bleibt nicht nur unabhängiger, sondern lebt oft auch gesünder. Deshalb sind ergonomische Arbeitsflächen, leichtgängige Auszüge, gut erreichbare Steckdosen, ausreichend Bewegungsraum und Geräte in angenehmer Höhe so wichtig. Unterfahrbare Spülbecken, höhenvariable Arbeitsflächen oder Backöfen mit Auszugstableau können bei eingeschränkter Beweglichkeit einen großen Unterschied machen. Herdabschaltautomatiken, gut platzierte Beleuchtung und rutschfeste Böden erhöhen die Sicherheit zusätzlich.

Im Schlafzimmer und Wohnzimmer stehen Ruhe, Erreichbarkeit und Bewegungsfreiheit im Vordergrund. Ein ausreichend hohes Bett, genügend Raum rund um das Bett, Lichtschalter, die auch vom Bett aus erreichbar sind. Ein sicherer Bodenbelag ist auch hier wichtig. Im Wohnzimmer helfen bequeme Sitzmöbel in passender Höhe mit fester Polsterung und Armlehnen fürs Hinsetzen und Aufstehen. Auch hier sind blendfreie Beleuchtung, ausreichend Platz für Rollator oder Rollstuhl und gut erreichbare Schalter und Ladegeräte wichtige Bausteine. WLAN- oder Telefonanschlüsse für digitale Kommunikation und optische Klingelzeichen sind wertvolle Ergänzungen.

Dazu kommen viele kleine Maßnahmen, die im Alltag große Wirkung entfalten: Abstellnischen im Vorraum, damit Einkäufe ohne Bücken abgelegt werden können. Fenstergriffe in erreichbarer Höhe. Barrierefreie Briefkästen und Mülltonnenplätze. All das klingt unspektakulär, bildet aber in Summe die Grundlage für Sicherheit und Selbstständigkeit.

## Impressum:

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

