

# Mit Farben vorsorgen

Mit farbiger Wohnraumgestaltung kann man auf veränderte Sehgewohnheiten reagieren.

**U**nserer Gesellschaft wird älter – und die meisten Menschen möchten möglichst lange zu Hause und eigenständig leben. Gut 20 Prozent der Menschen über 60 und 16 Prozent über 75 Jahre wechseln dafür in Wohnungen, die ihnen auch im hohen Alter noch eine selbständige Lebensführung ermöglichen. Eigentümer sorgen vor und bauen ihre Häuser und Wohnungen nach barrierefreien Vorgaben um, damit sie bei nachlassender Körperkraft und möglicher Erkrankung noch gut zurecht kommen.

Mittlerweile gibt es viel Literatur zu barrierefreiem Wohnungsbau. Es gibt Forschungsprojekte für technikgestützte

Wohnumgebungen, die die Selbständigkeit älterer Menschen fördern – wie etwa Versuche zu GPS-Systemen für verwirrte Menschen. Aber es gibt noch wenig Bewusstsein darüber, dass Farbgestaltung im Wohnumfeld die Lebensqualität und Sicherheit im Alter wesentlich verbessern kann. Wie also muss eine Wohnung beschaffen sein, damit ein älterer Mensch sein Leben eigenständig führen kann? Und was kann Farbe im Alltag hochaltriger Menschen leisten?

## Farbe erkennen

Farbgestaltung erhält mehr Aufmerksamkeit: Zum einen haben sich Verbände von Menschen mit Sehbehinderungen für eine wahrnehmbare Kennzeich-

nung von Gefahrenquellen und für gut erkennbare Informationsvermittlung im öffentlichen Raum eingesetzt. Es wurde die DIN 32975 zur barrierefreien visuellen Gestaltung entwickelt, die ermöglicht, Farbkontraste differenzierter einzusetzen. Zum anderen hat sich in der Raumgestaltung für Demenzkranke die Bedeutung von Farbe gezeigt: Menschen mit Demenz können sich besser orientieren, wenn Nutzungsbereiche in Pflegeheimen durch Farbgebung definiert werden und Farbakzente belebende Impulse geben. Bei beiden Gruppen geht Farbgestaltung auf Seheinschränkungen ein – und hiervon sind die meisten Menschen im Alter betroffen.



Eine anspruchsvolle, ausgewogene Kontrastgestaltung hat Wohnqualität – für Menschen mit Sehschwächen und für Normalsichtige.

## Farben sehen im Alter

Altern heißt: man wird unbeweglicher, man hat nicht mehr so viel Kraft und man hört und sieht weniger gut. Die Welt sieht wie mit einem vergrauten Gelbschleier überzogen aus, weil die Augenlinse verhärtet und eintrübt. Farben erscheinen weniger leuchtend und auch Kontraste werden nicht mehr so gut erkannt. Menschen brauchen mit etwa 60 Jahren dreimal so viel und mit 80 Jahren vermutlich fünfmal so viel Licht für denselben Seherfolg wie mit 20 Jahren. Außerdem treten Augenkrankheiten im Alter vermehrt auf. Sie können das Leben der Betroffenen stark beeinträchtigen.

**Farben lassen sich auch als belebende Akzente vielfältig einsetzen.**

Gezielt eingesetzte Farbgestaltung – und besonders Farb- und höhere Helligkeitskontraste – können in der Raumgestaltung eine bessere Sichtbarkeit bewirken. Ein Stuhl, der sich farblich vom Bodenbelag unterscheidet, kann klarer wahrgenommen werden, als zum Beispiel ein Buche-Stuhl auf einem Buche-Bodenbelag. Ein weißes Waschbecken ist vor einer farbigen Wand deutlicher sichtbar als vor einem weißen Hintergrund und die Abmessungen von Türen, Möbeln und Raumdimensionen sind durch gute Kontraste besser erkennbar. Solche Kleinigkeiten können im Alltag von großer Wichtigkeit sein. Es ist erwiesen, dass Sehbeeinträchtigungen das Sturzrisiko erhöhen. Eine bewusst kontrastreicher gestaltete Wohnumgebung bewirkt größere Sicherheit. Hier lassen sich mit einer Auswahl heller, natürlicher Farbnuancen, einiger dunkler Farb- und Materialakzente sowie leuchtend anregender Farbtöne wohnliche Farbkombinationen zusammenstellen, in denen man sich wohlfühlen kann – und zugleich vorbereitet ist für die nachlassende Sehfähigkeit.

## Unsicherheiten angehen

Eine anstehende Renovierung des Wohnraumes ist entsprechend zu planen. Mit Auftraggebern ist gemeinsam zu überlegen: Gibt es Bereiche und Tätigkeiten, bei denen sie sich unsicher fühlen? Wo kann man Kontraste anpassen und eine höhere Beleuchtungsstärke einsetzen? Sollte man Sitzmöbel wechseln und vielleicht den Küchenbodenbelag austauschen, weil man neuerdings oft darauf ausrutscht? Vielleicht blendet das Weiß hinter der Küchenarbeitsplatte oder die Tischplatte im Esszimmer spiegelt zu sehr?

Diese Kleinigkeiten kann man beachten und abfragen. Dann ist zu entscheiden, welche Aspekte – Farbe, Oberfläche, Licht – verändert werden sollen, damit man Tätigkeiten längerfristig in angenehmer störungsfreier Umgebung ausführen kann.



**Weißer Sanitäröbekte sind vor farbigen Wandflächen gut wahrnehmbar.**





**Deutliche Kontraste zwischen Wand, Boden, Türblatt und Türeinfassung erleichtern die Wahrnehmung und unterstützen das räumliche Verständnis.**

Fotos und Fotomontagen:  
Caparol Farben Lacke  
Bautenschutz



## Farben sprechen die Sinne an

Auch als belebende Akzente lassen sich Farben vielfältig einsetzen: endlich die Lieblingsfarbe im Badezimmer, eine interessante Akzentwand im Wohnzimmer, ein Himmelblau an der Schlafzimmerschleife: Farbe kann Freude ins Leben bringen! Dies ist gerade bei abnehmender Sehkraft wichtig. Wenn die Welt „grauer“ wird, muss man dafür sorgen, dass die Farbe nicht aus dem Leben verschwindet. Ein älterer Mensch verbringt drei Viertel seines Tages in den eigenen vier Wänden. Auch wenn das Ruhebedürfnis im Alter höher ist, braucht man trotzdem Belebung und Anregung beim alltäglichen Tun. Hier hat Farbe einiges zu bieten.

**Imme Bode/ Martina Lehmann**  
Caparol FarbDesignStudio

### PRAXISPLUS

Tipps für die Gestaltung von Wohnräumen für Senioren:

- **Kontraste herstellen**  
Helle bis mittlere Wandfarbtöne kontrastieren gut mit dunklen Materialien und beide eignen sich zur Kombination mit leuchtenden Farbakzenten. Hier ist die jeweilige Raumsituation zu analysieren, um möglichst angemessene Kontrastanpassungen vorzunehmen.
- **Farbe beleuchten**  
Beim Einsatz hoher Beleuchtungsstärken zur Verbesserung der Sehfähigkeit muss auch die Lichtfarbe beachtet werden. Lichtintensität und Lichtfarbe beeinflussen die Farbwahrnehmung. Beispielsweise kann in einem warmtonigen Licht

ein schön aussehender Sandton in einem bläulichen Licht plötzlich schmutzig grün wirken.

- **Blendung vermeiden**  
Hellweiße Flächen können das ältere Auge blenden – weil es sich langsamer an veränderte Lichtverhältnisse anpasst. Ob bei einer Tischplatte oder bei einer Wandfarbe – wenn die Beleuchtungssituation nicht verändert werden kann, hilft eine leicht getönte Farbigkeit.
- **Halt finden**  
Treppengeländer, Griffe und andere Elemente der Innenausstattung, an denen man sich festhält oder abstützt, sollten ins Auge fallen. Es ist

hilfreich, wenn sie sich im Helligkeitskontrast deutlich vom farblichen Umfeld unterscheiden – oder in einer auffälligen Farbe leuchten.

- **Treppenstufen sichern**  
Treppen müssen sicher sein. Deshalb ist ein Farbwechsel zwischen Boden und Treppenlauf ratsam, Stufenkanten sollten beim Auf- und Absteigen gut erkennbar sein.

Recherche:

Sybille Heeg, Demenz Support Stuttgart, Francois Höpflinger, Universität Zürich, Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA), Hans Werner Wahl, Universität Heidelberg