

Selbstbestimmt zu Hause altern

Barrierefreie Räume für mehr Alltagstauglichkeit

Worauf es wirklich ankommt.

Praktische Lösungen für ein sicheres Zuhause.

Eingangsbereich



Ein barrierefreier Eingangsbereich mit ausreichend Platz erleichtert das Betreten des Hauses. Rutschfeste Bodenbeläge und ein gut beleuchteter Eingang sorgen für Sicherheit. Ein Vordach oder eine überdachte Fläche schützt vor Regen und erleichtert das Aufschließen der Tür.

Flure, Räume und Übergänge



Flure und "Laufwege" in Räumen sollten breit genug sein, um die Nutzung mit Rollstühlen, Gehhilfen oder Kinderwagen zu ermöglichen.

Für Bewegungsflächen in den Räumen wird eine Breite von 120 cm empfohlen, und für das Wenden mit einem Rollstuhl ist ein Drehkreis von 150 cm erforderlich.

Ein gut beleuchteter Flur mit Bewegungsmeldern erhöht die Orientierung und Sicherheit. Schwellenfreie Übergänge zwischen Räumen reduzieren Stolperfallen. Wandmontierte Haltegriffe oder Handläufe bieten zusätzliche Unterstützung in längeren Fluren.

Türen und Griffe

An illustration of a kitchen cabinet with two doors and a bookshelf. The cabinet doors are light-colored with a subtle pattern and feature dark, U-shaped handles. The bookshelf to the right contains several books. The overall style is soft and painterly.

Türen sollten eine Breite von mindestens 90 cm haben, um auch mit Hilfsmitteln leicht passierbar zu sein. Leichtgängige Schiebe- oder automatische Türen erleichtern die Nutzung. Türgriffe sollten ergonomisch geformt sein und auch mit eingeschränkter Kraft oder Beweglichkeit einfach bedienbar sein. Hierbei werden für Schranktüren Bügelgriffe in “U”-Form empfohlen, und für Eingangs-, bzw. Zimmertüren, Hebelgriffe mit einer großen Auflagefläche, die leicht zu bedienen sind. Generell sollten sich die Griffe visuell von dem Hintergrund hervorheben.

Treppen und Stufen



Treppen sollten gut sichtbar und gleichmäßig beleuchtet sein. Es ist von hektischen und ablenkenden Mustern und Farben abzuraten, da diese für manche Personen schwer auszumachen sind und somit eine potenzielle Gefahrenquelle darstellen. Rutschfeste Stufenbeläge und Handläufe sorgen für Sicherheit. Für größere Treppen kann der Einbau eines Treppenlifts oder einer Rampe Barrierefreiheit gewährleisten. Markierungen an den Kanten der Stufen verbessern die Sichtbarkeit.

Fenster



Fenster sollten leicht zu öffnen und zu schließen sein, idealerweise mit Kippmechanismus oder elektrischer Steuerung. Fenstergriffe sollten auf einer gut erreichbaren Höhe angebracht sein. Sonnenschutzsysteme wie Rollos oder Jalousien mit einfacher Bedienung (z. B. elektrisch oder mit Zugbändern) schützen vor Blendung und Hitze.

Beleuchtung



Eine durchdachte Beleuchtung sorgt für Sicherheit, Orientierung und Wohlbefinden. Helle, blendfreie Lampen minimieren Stolper- und Unfallrisiken, besonders in häufig genutzten Bereichen wie Fluren, Treppen oder Arbeitsbereichen. Dimmbares Licht ermöglicht die Anpassung an unterschiedliche Bedürfnisse, von entspannter Atmosphäre bis hin zu konzentrierter Beleuchtung. Bewegungsmelder oder gut erreichbare Lichtschalter gewährleisten, dass Licht immer schnell verfügbar ist, auch nachts.

Tageslicht spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden, da es den natürlichen Biorhythmus unterstützt und die Stimmung positiv beeinflusst. Große Fenster, lichtdurchlässige Vorhänge oder reflektierende Oberflächen können helfen, das Tageslicht optimal auszunutzen. In Räumen mit wenig natürlichem Licht können Tageslichtlampen eine Alternative bieten, um eine ähnliche Wirkung zu erzielen.

Technische Hilfsmittel



Smarthome-Systeme können den Alltag erleichtern, z. B. durch Sprachsteuerung für Beleuchtung, Heizung oder Sicherheitskameras. Eine Notrufanlage oder ein Alarmsystem bieten zusätzliche Sicherheit. Thermostate und Lichtschalter sollten intuitiv bedienbar sein und an gut zugänglichen Stellen angebracht werden. Staubsaugerroboter können den Alltag erleichtern.

Außenbereich



Wege sollten eben und frei von Stolperfallen sein. Eine ausreichende Beleuchtung sowie rutschfeste Beläge erhöhen die Sicherheit. Sitzgelegenheiten im Garten oder auf der Terrasse sollten stabil und komfortabel sein. Hochbeete erleichtern die Gartenarbeit ohne Bücken.



An illustration of a warm, inviting living room. In the foreground, a person's legs in dark green pants are visible, sitting on a light-colored sofa. The sofa has a white blanket and a few books. Behind it, a tall floor lamp with a white shade stands next to a wooden side table holding a potted plant. To the right, a large bookshelf is filled with books of various colors. A framed picture hangs on the wall. The overall style is soft and painterly with a warm color palette.

Ganzheitliche Gestaltung für mehr Selbstständigkeit im Alltag.

Von Stolperfallen bis Komfort.

Küche



Oberschränke

Die Höhe der Oberschränke sollte so gewählt sein, dass sie für alle Nutzenden leicht erreichbar sind, ohne einen Hocker oder zusätzliche Hilfsmittel verwenden zu müssen. Klapp- oder Schiebetüren können Stöße vermeiden, und Schrankinhalte lassen sich mit ausziehbaren Fächern oder Liftmechanismen komfortabel erreichen. Dies reduziert den Kraftaufwand und erhöht die Sicherheit.

Elektrogeräte

Geräte wie Backofen oder Mikrowelle sollten auf Augenhöhe eingebaut sein, um das Heben und Senken schwerer Gegenstände zu vermeiden. Bedienfelder sollten übersichtlich und selbsterklärend sein, mit gut lesbaren Symbolen oder Beschriftungen. Leicht zu öffnende Türen und Auszüge verbessern die Zugänglichkeit.

Unterschränke

Unterschränke mit Vollauszügen oder leichtgängigen Schubladen erleichtern den Zugriff auf alle Inhalte, selbst in tieferen Bereichen. Es sollten möglichst gut greifbar Griffe gewählt werden, die auch mit eingeschränkter Fingerbeweglichkeit einfach zu bedienen sind. Eine klare Organisation der Schubladen sorgt für Übersichtlichkeit und reduziert das Suchen.

An illustration of a kitchen scene. In the foreground, a dark grey sink is set into a light-colored countertop. A modern, curved faucet is positioned over the sink. To the left, a portion of a dark grey stove is visible. In the background, there are light-colored wooden cabinets. On a shelf above the countertop, there are several items: a red bowl, a dark green potted plant, and a white bowl with dark green leaves. A large, dark grey pendant light hangs from the ceiling. A window with vertical blinds is visible on the right side of the image.

Spülbecken

Ein leicht erreichbares Spülbecken in der richtigen Höhe ermöglicht bequemes Arbeiten, ohne dass man sich bücken oder strecken muss. Ein Einhebelmischer sorgt für eine einfache und intuitive Bedienung. Für zusätzlichen Komfort können schwenkbare oder ausziehbare Wasserhähne integriert werden.

Küchenzeile

Eine ergonomisch angepasste Arbeitshöhe verhindert Rücken- und Gelenkbelastungen.

Als Faustregel gilt:

Miss den Abstand vom Boden bis zur Unterkante deines angewinkelten Ellenbogens.

Ziehe von dieser Messung etwa 10-15 cm ab.

Das Rutschfeste und leicht zu reinigende Oberflächen machen die Küchenzeile sicherer und hygienischer.

Esszimmer

Esstisch

Ein stabiler Esstisch mit festen Beinen sorgt für Sicherheit und Standfestigkeit, auch bei intensiver Nutzung. Die Tischhöhe sollte so gewählt sein, dass ausreichend Beinfreiheit vorhanden ist – auch für Personen mit Rollstühlen oder Gehhilfen.

Dabei gilt eine Unterfahrhöhe, also die unterste Kante des Tisches sollte zwischen 67-70 cm über dem Boden liegen, sodass bequem Gehhilfen und Rollstühle darunter passen. Daraus ergibt sich eine ideale Tischhöhe von 72-76 cm. Eine Breite pro Sitzplatz von mindestens 60 cm garantiert genügend Platz, um mit Gehhilfen Platz zu nehmen.

Abgerundete Kanten minimieren das Verletzungsrisiko in engen Räumen. Eine kratz feste und pflegeleichte Oberfläche erleichtert die Reinigung und erhält die Ästhetik des Möbelstücks.

Stühle

Stühle mit ergonomisch geformten Sitzflächen und Rückenlehnen bieten hohen Komfort.

Auch hier gilt eine optimale Sitzhöhe von 45-50 cm. Diese ist jedoch Abhängig von der Tischhöhe. Als Faustregel gilt, der Abstand der Sitzfläche zur Tischunterseite sollte etwa 30 cm betragen.

Armlehnen erleichtern das Hinsetzen und Aufstehen, lassen dafür jedoch nur einen "frontalen" Einstieg in den Stuhl zu. Rutschfeste Stuhlfüße sorgen dafür, dass die Stühle sicher stehen, ohne ungewollt zu verrutschen. Das Gewicht ist entscheidend, da die Stühle für gewöhnlich mehrmals täglich verschoben und angehoben werden.

Beleuchtung

Eine zentrale Beleuchtung über dem Esstisch sorgt für eine gleichmäßige Ausleuchtung des Bereichs. Blendfreie, dimmbare Lampen ermöglichen eine angenehme Anpassung an verschiedene Situationen, wie z. B. gemeinsames Essen oder konzentriertes Arbeiten. Verstellbare Hängeleuchten bieten zusätzliche Flexibilität.

Zugänglichkeit

Das Esszimmer, aber auch die anderen Bereiche der Wohnung, sollten genügend Bewegungsfreiheit bieten, damit sich alle Nutzenden – auch mit Rollstuhl oder Gehhilfen – leicht bewegen können. Möbel sollten so platziert sein, dass sie keine engen Durchgänge oder Barrieren schaffen.

Wohnzimmer

Sitzmöbel

Sitzmöbel sollten ergonomisch geformt sein, um den Rücken zu unterstützen und ein bequemes Sitzen über längere Zeit zu ermöglichen.

Als Richtmaß für eine unterstützende Sitzhöhe gelten 46cm.

Dies erleichtert das Aufstehen, sorgt für weniger Belastung in den Gelenken und fördert eine bessere Durchblutung durch die aufrechte Sitzposition. Modelle mit Armlehnen unterstützen das Aufstehen ebenfalls, wobei darauf geachtet werden sollte, dass diese zum einen stabil genug sind, das Körpergewicht zu tragen und im besten Fall von der Form leicht nach außen geneigt sind. Dies erleichtert das Greifen und Abstützen. Der Ellenbogen sollte beim Sitzen in einem rechten Winkel auf den Armlehnen liegen. Somit ist eine optimale Höhe gewährleistet, was wiederum Knie- und Hüftgelenke entlastet.

Rutschfeste Füße verhindern, dass der Stuhl oder Sessel wegrutscht. Je nach Nutzen sollte auch auf das Gewicht geachtet werden, für den Fall dass das Möbel verschoben werden muss.

Beleuchtung

Dimmbare und blendfreie Lichtquellen ermöglichen eine Anpassung an unterschiedliche Aktivitäten wie Lesen, Fernsehen oder Entspannen. Indirekte Beleuchtung schafft eine angenehme Atmosphäre, während gezielte Lichtpunkte (z. B. Leselampen) für funktionales Licht sorgen.

Regale

Regale sollten so gestaltet sein, dass alle Fächer gut zugänglich sind, ohne dass man sich strecken oder bücken muss. Höhenverstellbare Regalböden bieten Flexibilität bei der Nutzung. Kippsicherungen sorgen dafür, dass Regale stabil stehen, auch wenn sie ungleichmäßig beladen sind.

Unterhaltungselektronik

Fernsehgeräte, Lautsprecher oder andere elektronische Geräte sollten intuitiv bedienbar sein. Fernbedienungen mit großen, gut lesbaren Tasten und klarer Beschriftung erleichtern die Nutzung. Kabelmanagement-Systeme vermeiden Stolperfallen durch lose Kabel.

Beistelltische / Couchtische

Beistelltische sollten stabil stehen und eine feste Konstruktion haben, um ein versehentliches Kippen zu verhindern. Abgerundete Kanten reduzieren das Verletzungsrisiko, besonders bei kleinen Räumen oder wenn wenig Bewegungsfreiheit vorhanden ist. Die optimale Höhe des Tisches beträgt $\pm 5\text{cm}$ der Sitzmöbel Armlehnen.

Ersteres gilt natürlich auch für Couchtische, jedoch passt sich dessen optimale Höhe $\pm 5\text{cm}$ an die Sitzhöhe der Couch/Sessel an.

Schlafzimmer

The background is a soft, painterly illustration of a bedroom. On the left, a window is partially covered by white curtains. In the center, a large wardrobe with two doors and a glass-fronted section containing shelves and drawers is visible. To the right, a bed with white linens and a dark wooden headboard is shown. A desk with a lamp and some papers is also visible in the background.

Kleiderschrank

Leichtgängige Türen, wie Schiebe- oder Falttüren, erleichtern den Zugriff auf den Kleiderschrank. Schubladen mit Vollauszug ermöglichen eine bessere Übersicht und einen einfachen Zugriff auf den Inhalt. Verstellbare Regalböden und Kleiderstangen in einer gut erreichbaren Höhe machen den Schrank für alle Nutzenden praktisch.

Beleuchtung

Eine helle, blendfreie Beleuchtung sorgt dafür, dass sich das Schlafzimmer sicher und einfach nutzen lässt. Bewegungsmelder oder gut erreichbare Lichtschalter neben dem Bett verhindern nächtliches Stolpern. Zusätzliche Nachtlichter schaffen Orientierung und Sicherheit im Dunkeln.

Bett

Ein Bett mit einer optimalen Höhe erleichtert das Hinlegen und Aufstehen, ohne zusätzliche Anstrengung. Höhenverstellbare Modelle bieten zusätzliche Flexibilität, während elektrisch verstellbare Lattenroste den Komfort erhöhen, etwa für das Lesen oder Fernsehen im Bett. Separate Matratzen lassen individuelle Anpassungen zu. Eine stabile Konstruktion sorgt für Sicherheit und Langlebigkeit, abgerundete Kanten erhöhen die Sicherheit bei einem Sturz.

Nachttisch

Der Nachttisch sollte stabil stehen und über ausreichend Stauraum verfügen, um wichtige Gegenstände wie Brillen, Bücher oder Medikamente griffbereit zu halten. Abgerundete Kanten verringern das Risiko von Verletzungen. Auch hier wird eine Höhe angepasst, auf die der Matratze empfohlen, um bequem Dinge darauf abzustellen, und von etwaigen Lampen nicht geblendet zu werden.

Badezimmer

Spiegel, Ablagen und Schränke

Ein höhenverstellbarer oder kippbarer Spiegel ermöglicht eine bequeme Nutzung für Personen unterschiedlicher Körpergrößen oder auch bei sitzender Nutzung. Ablagen sollten stabil und leicht zugänglich sein, ohne dass man sich strecken oder bücken muss.

Waschbecken

Das Waschbecken sollte so installiert sein, dass es bequem im Stehen und Sitzen erreichbar ist.

Dabei wird eine Oberkante von maximal 80 cm über dem Boden und eine Unterkante von mindestens 67 cm empfohlen, um bequem mit einem Rollstuhl darunter fahren zu können. Eine Tiefe von mindestens 30 cm erleichtert dabei die Zugänglichkeit noch mehr.

Eine leicht zugängliche Armatur, vorzugsweise mit Einhebelmischer oder Sensorsteuerung, erleichtert die Bedienung und reduziert den Wasserverbrauch.

Dusche

Eine bodenebene Dusche minimiert Stolperfallen und ist leicht zugänglich. Eine rutschfeste Oberfläche und gut platzierte Haltegriffe sorgen für Sicherheit und Stabilität. Eine Sitzgelegenheit in der Dusche, wie ein klappbarer Duschsitz, erhöht den Komfort. Eine Thermostatarmatur schützt vor Verbrühungen und sorgt für konstante Wassertemperaturen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Armatur leicht bedienbar ist, auch für Personen mit wenig Kraft in den Händen.

Toilette

Die Toilettenhöhe sollte ergonomisch angepasst sein, um das Hinsetzen und Aufstehen zu erleichtern. Modelle mit einer erhöhten Sitzhöhe oder höhenverstellbare Toiletten sind besonders praktisch. Klappbare Haltegriffe an den Seiten erhöhen die Sicherheit und bieten Unterstützung.

Badewanne

Falls eine Badewanne vorhanden ist, erleichtern ein rutschfester Wannensboden, ein stabiler Handgriff und eine ergonomische Einstiegshilfe die Nutzung. Alternativ kann eine Badewanne mit Tür installiert werden, um den Einstieg zu vereinfachen.

Gemeinsam Lösungen für ein Zuhause schaffen, das Ihre Zukunft sichert.

Mein Name ist Tom Kemter und ich studiere Produktdesign an der Bauhaus-Universität Weimar. Diese Broschüre ist Teil meiner Masterarbeit – aber vor allem ist sie mir ein persönliches Anliegen, da sie aus ganz konkreten Erfahrungen heraus entstanden ist. In meiner Familie, besonders bei meinen Großeltern, wurde das Thema barrierefreies Wohnen plötzlich relevant. Doch als es darauf ankam, fanden wir kaum Unterstützung. Keine richtige Beratungsstelle, keine passenden Lösungen. Genau deshalb habe ich mich intensiver mit dem Thema beschäftigt. Diese Broschüre soll anderen helfen, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen - mit verständlichen Infos und praktischen Tipps.



Diese Broschüre steht unter der Creative Commons Lizenz CC BY-NC 4.0.
Sie darf für nicht-kommerzielle Zwecke verbreitet und bearbeitet werden, solange der
Urheber „Tom Kemter“ genannt wird.
Für kommerzielle Nutzung ist eine schriftliche Genehmigung erforderlich.
Alle verwendeten Bilder wurden von Tom Kemter gepromptet und durch AI (Midjourney)
generiert.
Kontakt: tom.kemter@gmail.com
[2025]

