

# Licht und Farben in Altersinstitutionen

## Ein Beitrag zur Lebensqualität

**Ausreichendes Licht und überlegt eingesetzte Farbakzente in Wohn- und Pflegeeinrichtungen können zur Lebensqualität von Bewohnerinnen beitragen. Verbessertes Licht und freundliche Farben tragen nicht nur zu ihrer Orientierung und Sicherheit bei, sie fördern auch Selbstständigkeit in Alltagsaktivitäten, zwischenmenschliche Begegnungen und sinnvolle Tätigkeiten.** Evelyn Huber



Evelyn Huber, MSN,  
Institut Neumünster,  
Fachbereich Pflege-  
wissenschaft  
evelyn.huber@  
institut-neumuenster.ch

W eil die Linse des Auges sich ab ungefähr dem 55. Altersjahr kontinuierlich eintrübt, brauchen ältere Menschen für die gleiche Sehleistung doppelt so viel Licht wie jüngere und Hochbetagte sogar bis zu fünfmal mehr. Das Auge sieht zunehmend weniger scharf, reagiert empfindlicher auf Blendung, braucht mehr Zeit, um sich an Wechsel von Hell und Dunkel und von Fern und Nah anzupassen und nimmt Violett- und Blautöne, zu einem späteren Zeitpunkt auch Grüntöne, verblasster und grauer wahr (Brawley, 2009; Schneider-Grauvogel & Kaiser, 2009).

**Tageslicht vor Kunstlicht** Wenn immer möglich soll mit grossen Fenstern, Dachfenstern, Wintergärten oder Erkern mehr Tageslicht in Räume und Flure gelassen und das Kunstlicht ergänzend eingesetzt werden. So kann etwa der Umbau eines Zimmers zu einer natürlich belichteten Sitzecke Tageslicht in

einen langen Flur bringen. Gute Zugänge zum Aussenbereich, der Bewohnerinnen einlädt, sich darin zu verweilen, erhöhen die Chance, dass sie sich draussen genügend Licht aussetzen. Bei direkter Sonneneinstrahlung im und ums Haus sind Sonnenschutzmassnahmen wichtig, um Blendung zu vermeiden.

Eine gleichmässige Raumbeleuchtung und das Vermeiden von Blendung, dunklen Ecken und starken, irritierenden Schatten wird durch indirekte Beleuchtung an weisse Decken und helle Wände sowie eine Verstärkung des natürlich einfallenden Tageslichts erreicht. Zusätzlich führt eine weniger starke direkte Beleuchtung zu weichen Schatten, die die Orientierung im Raum erleichtern. Dunklere Farben sollten nur unterhalb von Handläufen verwendet werden. Ein allzu dunkler Fussboden wirkt wie ein Loch und kann Menschen mit Demenz Angst einflössen.

Wohn- und Essräume sowie Treppen benötigen eine Belichtung von mindestens 500 Lux. In Bädern, Toiletten und Gängen werden 300 bis 500 Lux empfohlen. Für Tätigkeiten wie Lesen oder Körperpflege ist eine stärkere Arbeitsbeleuchtung nötig (die Angaben variieren zwischen 500 und 6000 Lux). Wichtig ist auch eine helle Beleuchtung von Hauseingängen und Aussenwegen. Matte Oberflächen von Wänden, Decken, Fussböden und Möbeln reduzieren irritierende Blendung. Leuchtmittel müssen eine hohe Farbwiedergabe aufweisen, sodass die Farben echt wiedergegeben werden (Bohn, 2001, 2009; Brawley, 2009; Schneider-Grauvogel & Kaiser, 2009; Welter, Hürlimann und Hürlimann-Siebek, 2006).

**Licht als Orientierungshilfe** Genügend Tageslichteinfall trägt zu einer besseren zeitlichen und örtlichen Orientierung bei. Bei Nordfenstern geht die tageszeitliche Orientierung weitgehend verloren. Eine linienförmige Beleuchtung oder ein Fenster in einem Gang weist die Richtung, wobei der Helligkeitsunterschied zwischen Fenster und Flur nicht so gross sein darf, dass eine Blendung entsteht. Auch Glastüren zu Wohn-, Ess- oder Stationszimmern ver-



Ein attraktiv gestalteter Aussenbereich unterstützt den Zugang zu genügend Tageslicht und bietet Bewohnerinnen die Gelegenheit, sich an den Farben der Natur zu erfreuen.

Fotos: Susi Lindig

ringern Unterschiede zwischen Tages- und Kunstlicht und laden zum Eintreten ein.

Während der Nacht wird das Licht in Gängen und Toiletten mit Vorteil reduziert, um unnötige Blendung und Orientierungsschwierigkeiten durch den Wechsel von dunklen zu hellen Räumen und umgekehrt zu vermeiden. Schwache Nachtlichter in Bädern und Gängen, allenfalls auch in Schlafzimmern, erhöhen die Sicherheit; allerdings ist es für die Erhaltung des Tag-/Nachtrhythmus wichtig, dass auch hochbetagte Menschen in Dunkelheit schlafen.

Eine Belichtung mit Bewegungsmeldern oder zu viele Lichtschalter können besonders Menschen mit Demenz unnötig verunsichern. Moderne Beleuchtungssysteme sollen im Wohnbereich hochaltiger Menschen nur gezielt eingesetzt und mit einfachen Bedienungsmöglichkeiten kombiniert werden (Brawley, 2009; Schneider-Grauvogel & Kaiser, 2009; Welter, Hürlimann und Hürlimann-Siebke, 2006).

**Farben zurückhaltend und gezielt eingesetzt** Pflegebedürftige Menschen verbringen viel Zeit innerhalb einer Institution. Deshalb ist die Farbwahl sorgfältig zu treffen. Der Einsatz der Farben sollte den Bewohnerinnen die Möglichkeit bieten, zwischen farbigeren und eintönigeren Bereichen und zwischen verschiedenen Farben auszuwählen, wobei alte Menschen sanfte Farben, Menschen mit Demenz und Sehbeeinträchtigungen jedoch eher kräftige, klare Farben bevorzugen.

Helle und warme Farbtöne gelten als wohnlich und anregend, während kalte Farben als entspannend und beruhigend empfunden werden. Rot-, Gelb-, Orange- und Brauntöne werden vom alternen Auge – im Gegensatz zu blau und grün – gut wahrgenommen. Rot kann aktivierend und anziehend wirken, allzu grell und grossflächig jedoch Aggressionen hervorrufen. Rot ist an Orten sinnvoll, an denen sich die Menschen nicht allzu lange aufhalten. Gelb wirkt warm, hell, intellektuell anregend, angenehm und unaufdringlich und eignet sich deshalb gut in Aufenthaltsbereichen. Orange wird als stärkend, aufheiternd und (appetit-)anregend beschrieben und eignet sich im Aufenthalts- und Essbereich. Blau wird als angenehm und beruhigend beschrieben, wird aber im Essbereich nicht empfohlen, weil es den Appetit hemmt. Grün wirkt beruhigend, kann jedoch das kranke Aussehen von Menschen verstärken. Violett wird von vielen Menschen abgelehnt und sollte höchstens aufgehellt und diskret gebraucht werden. Als Bodenbeläge sind warme Farben den kalten vorzuziehen, weil diese dem Bedürfnis, sich zu erden entgegenkommen, während blaue oder grüne Bodenbeläge, vor allem wenn sie glänzen, als Wasser- oder Eisfläche wahrgenommen werden können.

Der Einsatz von Naturmaterialien wie Holz wirkt vertraut und behaglich. Pflanzen und frische Blumen setzen farbige und wohnliche Akzente und geben Bewohnerinnen die Möglichkeit, sich an ihnen zu freuen. Bei abstrakten Bildern ist darauf zu achten, dass sie Menschen mit Demenz irritieren können; Naturbilder sind für sie besser verstehbar



Alte Menschen brauchen für die gleiche Seheistung mehr Licht als Junge.

als abstrakte Bilder (Schneider-Grauvogel & Kaiser, 2009; Welter, Hürlimann und Hürlimann-Siebke, 2006; Wied, 2001).

**Farben zur Orientierung** Kontraste im Farbton und in der Helligkeit der Farben wie farbige Türrahmen, Handgriffe und Lichttaster vor einer weissen Wand, eine weisse Toilettenschüssel vor einer farbigen Wand oder farbige Tischdecken zu weissem Geschirr verbessern die Orientierung für Personen mit Sehbehinderungen oder Demenz. Eine farbige Tür, die sich von der Umgebung abhebt, kann zum Eintreten einladen, während eine Türe, die in der Farbe der Wand gestrichen ist, als solche kaschiert werden kann. Zu vermeiden sind starke Kontraste oder unruhige Muster, weil die Augen alter Menschen Zeit brauchen, um sich daran zu gewöhnen. Farben zur Unterscheidung einzelner Wohnbereiche eignen sich höchstens im Erschlussbereich, weil eine einseitige Farbgestaltung des Wohnbereiches auf unterschiedliche Vorlieben bezüglich Farben sowie die individuelle Wirkung von Farben auf den einzelnen Menschen keine Rücksicht nimmt.

Bei Fussböden ist eine durchgehende Farbe und Helligkeit wichtig. Maserungen, Muster oder Fugen können von Menschen mit Sehproblemen als Verschmutzung, Erhebung oder Loch wahrgenommen werden. Ein Wechsel zu einem dunklen Fussboden kann gezielt eingesetzt werden, um Menschen an Türen, die nicht benutzt werden sollen, vorbei zu führen (Bohn, 2009; Brawley, 2009; Schneider-Grauvogel & Kaiser, 2009; Welter, Hürlimann und Hürlimann-Siebke, 2006).

Um einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität der Bewohnerinnen zu leisten, empfiehlt es sich, neben entsprechenden Fachpersonen alte Menschen mit Sehproblemen und Gangunsicherheit an der Auswahl von Lichtquellen, Farben und Materialien zu beteiligen (Brawley, 2009; Schneider-Grauvogel & Kaiser, 2009). ■

Bei der in diesem Text verwendeten weiblichen Form «Bewohnerinnen» sind die Männer mitgemeint.

## Literatur

- Bohn, F. (2001). Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen. Der Ratgeber mit Checkliste für Betroffene und Fachleute. Zürich: Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen.
- Bohn, F. (2009). Das Heim ins rechte Licht rücken. *NOVAcura*, 5, 31–33.
- Brawley, E. C. (2009). Enriching lighting design. *NeuroRehabilitation*, 25(3), 189–199.
- Schneider-Grauvogel, E., und Kaiser, G. (2009). Licht + Farbe. Wohnqualität für ältere Menschen (Vol. 1). Köln: Kuratorium Deutsche Altenhilfe.
- Welter, R. et al. (2006). Gestaltung von Betreuungseinrichtungen für Menschen mit Demenzerkrankungen. Arbeitsbuch für Trägerschaften, Leitungen von Heimen und Pflegewohngruppen, Behörden, Architekten, Innenarchitekten sowie Bauausführende. Zürich: Demenzplus.
- Wied, S. (2001). Farbenräume. Vom klinischen Weiss zu pflegenden Farben. Bern: Huber.