



# Ratgeber



## LEBEN & WOHNEN IM ALTER

# Mit Köpfchen (um)bauen

**BONN.** An manches denkt man einfach nicht – und ärgert sich später: Denn dann zeigt sich, dass im Alter zu hohe Stufen und Küchenmöbel oder zu enge Türen zum Problem werden.

Von Katja Fischer

**B**is ins hohe Alter zu Hause wohnen – das wünschen sich viele Menschen. Doch der Lebensabend kann beschwerlich sein, wenn das Eigenheim nicht mehr zu den Bedürfnissen der Bewohner passt. Für einen Rollstuhlfahrer werden schon ein paar Stufen zur Haustür zum unüberwindlichen Hindernis. Und es gibt noch andere typische Tücken im Haus, die lange unbemerkt bleiben – im Alter oder bei einer Behinderung die Bewohner aber vor Probleme stellen.

Aber das kann vermieden werden. „Das ist oft möglich, ohne die Baukosten nennenswert zu erhöhen. Auch Komfort und Ausstrahlung der Wohnung müssen nicht darunter leiden“, erklärt Eva Reinhold-Postina vom Verband Privater Bauherren (VPB).

### ◆ Stufen am Eingang

Stufen am Eingang oder im Garten können zu Hindernissen werden. Sollen sie zur rollstuhlgerechten Schräge umgebaut werden, kommt ein Problem dazu: Im Vorgarten reicht der Platz dafür nicht aus. Der VPB rechnet vor: Ein Gefälle von sechs Prozent beim Ersatz einer 16 Zentimeter hohen Eingangsstufe hätte eine Rampenlänge von rund 2,67 Metern zur Folge. Viele Häuser haben aber zwei oder drei Stufen. Erhard Hackler von der Deutschen Seniorenliga rät, grundsätzlich von vornherein Schrägen statt Stufen einzuplanen. „Und, wo es geht, möglichst ebenerdig bauen.“

### ◆ Enge Türen

Türen sollten so breit sein, dass ein Rollstuhl durchkommt. „Das Idealmaß sind 90 Zentimeter, aber auch mit schmalen Türen kann man



Rollstuhlfahrer brauchen im Haus ausreichend Raum zu Rangieren.

—FOTO: MASCHA BRICHTA

mit geeigneten Rollstühlen zurecht kommen“, erklärt Reinhold-Postina.

### Auch gute Ausleuchtung ist sehr wichtig

Umsichtige Bauherren planen vor allen Türen im Haus eine Fläche von 1,50 mal 1,50 Meter ein – für das Rangieren des Rollstuhls. Die Türen müssen sich zum größeren Raum hin öffnen.

### ◆ Steile Treppe

Enge, steile Treppen sind schon für jüngere Leute nicht einfach zu bewältigen, vor allem, wenn sie etwas hinauf- oder heruntertragen müssen. Im Alter ist das noch beschwerlicher, und es besteht Sturzgefahr. „Statt einer schicken Wen-

deltreppe ist es ratsam, eine einfache und ausreichend breite Treppenform zu wählen und sie blendfrei auszu-leuchten. Ein griffiger Handlauf an beiden Seiten gibt zusätzliche Sicherheit“, rät Reinhold-Postina.

### ◆ Zu wenig Steckdosen

Ältere Häuser haben meist zu wenige Steckdosen. Ihre Anzahl wurde für den Bedarf vor 20, 30 Jahren konzipiert. Wer heute ein Haus baut oder modernisiert, sollte auch die Entwicklung bedenken – und an jedem Wandabschnitt mindestens eine Doppelsteckdose anbringen lassen. Und es ist besser, eine Steckdose mehr einzuplanen als zu wenig. In Zukunft werden eher mehr als weniger Elekt-

roanschlüsse benötigt, eine Folge der Vernetzung von Computern und Hausgeräten. Assistenzsysteme wie für die Überwachung des Herdes, der Heizung und von Elektrogeräten oder das automatische Türöffnen benötigen zusätzliche Anschlüsse. „All diese Systeme sind mit dem elektrischen Leitungsnetz der Wohnung verbunden, das auf die Bedürfnisse der Bewohner ausgelegt sein muss“, sagt Michael Conradi von der HEA - Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung.

Um für zukünftige Anwendungen gerüstet zu sein, empfiehlt er, auch genügend Leerrohre zu verlegen. Darin können dann nachträglich Leitungen verlegt werden,

ohne die Wände aufstemmen zu müssen.

### ◆ Küchenschränke

Eine Küche tauscht man nicht so oft aus. Wer sich dem Alter nähert, sollte daher bedenken, dass man mit einem Rollstuhl oder einem Rollator in einer herkömmlichen Küche oft nur schwer zurecht kommt und Küchenschränke, Herd und Arbeitsplatte nur bedingt erreicht.

„Höhenverstellbare Küchenschränke, Arbeitsflächen, an denen man im Sitzen arbeiten kann, ein ab-senkbares Kochfeld – auf solche Features sollte man beim Küchenkauf achten. Dann muss im Fall der Fälle keine neue Küche angeschafft werden“, erklärt Hackler.

**Elektromobile ab 999,- €**  
Elektromobilspezialist – größte Auswahl in Deutschland. Auch gebrauchte Elektromobile im Angebot. Probefahrt und persönliche Einweisung. Reparaturen auch an Fremdfahrzeugen. Großes Batteriepark. Service direkt vor Ort. Beim Kauf eines neuen Elektromobils nehmen wir Ihr altes in Zahlung. Vermietung möglich.

**Elektro-Mofa**  
mit 19,8 kg das leichteste Mofa überhaupt. Reichweite nur Motorbetrieb 80 km, mit Treten bis 160 km. Vorteil zu anderen Mofas: ohne Akku = normales Fahrrad

**LECSON** Bahnhofstraße 101-107 • 45770 Marl  
Telefon 0 23 65 / 8 23 97 • www.lecson.de  
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9.00-18.00 Uhr, Fr. 9.00-16.00 Uhr

**Gardinenwaschdienst**  
abnehmen - waschen - anbringen  
Fa. D. Schlei - Tel. 0 23 61 / 2 89 91

**Unser Senioren-Service Renovierung...**  
...nimmt Ihnen alle, aber auch wirklich alle Arbeit ab. Wir räumen alles aus, hängen Bilder und Gardinen ab, tapezieren, verlegen Böden, streichen, machen alles sauber, hängen Bilder und Gardinen wieder auf, räumen ein - pünktlich, zuverlässig und preiswert. Dieser Full-Service...  
...findet auch bei Nicht-Senioren großen Anklang.

Der freundliche Malerbetrieb **hans drees** HD  
Oer-Erkenschwick, Werkstraße 12, Telefon 0 23 68 / 14 67

**Senioren Residenz**  
AM FESTSPIELHAUS - RECKLINGHAUSEN

**Die Adresse für ein sorgenfreies Leben im Alter**

- 33-99 m² Wohnungen
- 24-Stunden-Notruf
- Loggia
- Einbauküche
- Restaurant & Cafe
- Lebensmittelladen
- Frisör
- Kultur & Veranstaltungen
- Probewohnen

Fordern Sie eine Info-Mappe an oder vereinbaren einen Termin Ihrer Wahl zur Hausbesichtigung. Wir beraten Sie kompetent, individuell und unverbindlich!!

Josef-Wulff-Str. 75 • 45657 Recklinghausen  
☎ 02361-9171-0 • www.residenz-recklinghausen.de

**Fußmann & Freitag GmbH**  
Metallbau • Schlosserei • Sicherheitstechnik  
seit 1922

Treppen - Geländer - Fenstergitter - Edelstahlarbeiten

**ABUS** Fachhändler **Stolperstop**

Friedrichstraße 18 • 45772 Marl  
Tel.: 0 23 65 / 4 21 92 • Fax: 0 23 65 / 4 21 93  
www.fuessmann-freitag.de

**Hören Sie um Himmels Willen**  
auf Fritz Wepper: Oticon Opn Hörgeräte testen!

Oticon Opn Hörgeräte kostenlos Probe tragen.

**Fritz Wepper ist begeistert:**  
„Perfekt, wie Oticon Opn mich unterstützt. Bei Gesprächen in lauter Umgebung verstehe ich jetzt ohne Anstrengung alle und alles!“

**Ihr Test-Gutschein:**  
Tragen Sie Oticon Opn in Ihrem Alltag kostenlos und unverbindlich zur Probe! **Jetzt Termin vereinbaren:**

**Hörstudio... Leidecker**

- Friedrichstraße 13, 45772 Marl  
Tel. 023 65 / 426 14  
Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr
- Bergstraße 118, 45770 Marl  
Tel. 023 65 / 20 89 49  
Mo. - Fr. 9 - 13 & 14.30 - 18 Uhr
- Am Lohort 8, 45657 Recklinghausen  
Tel. 023 61 / 23 31 4  
Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr, Sa. 10 - 13 Uhr

Jetzt auf [www.opnworld.de](http://www.opnworld.de) entdecken.

**RATGEBER**  
Leben und Wohnen im Alter

**ANZEIGENWERBUNG**  
Mit einer Anzeige auf dieser Seite erreichen Sie rd. 140.000 Leser (lt. MA 2017) in den Städten Recklinghausen, Marl, Herten, Oer-Erkenschwick, Datteln und Waltrop. Zusätzlich erscheint Ihre Anzeige auf unserem Onlineportal [www.medienhaus-bauer.de](http://www.medienhaus-bauer.de).

Am 24. September 2018 veröffentlichen wir hier wieder Tipps, wie man im Alter vital bleibt und sich geistig und körperlich fithalten kann. Anzeigenschluss ist am 19. September 2018, um 17.00 Uhr. Sichern Sie sich Ihren Anzeigenplatz und stellen Ihre Angebote vor. Wir helfen Ihnen gerne bei der Gestaltung. Rufen Sie an:

**Susanne Opitz 0 23 65 / 1 07 12 03**

Recklinghäuser Zeitung    Marler Zeitung    Herten Allgemeine  
Stimberg Zeitung    Dattelner Morgenpost    Waltroper Zeitung

[www.medienhaus-bauer.de](http://www.medienhaus-bauer.de)

**KURT REICH - JENS REICH - RAINER VARK - TIM F. SCHUBERT**  
Rechtsanwalts- und Notarkanzlei

**RECHTSANWALT KURT REICH**  
Notar a.D., Fachanwalt für Familienrecht Schwerpunkt: Erbrecht  
Spezialgebiet: Rückgriff des Sozialamtes auf unterhaltsverpflichtete Angehörige

**RECHTSANWALT & NOTAR JENS REICH**  
Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht • Fachanwalt für Erbrecht • Schwerpunkte: Arbeitsrecht, Seniorenrecht

**RECHTSANWALT & NOTAR RAINER VARK**  
Fachanwalt für Verkehrsrecht • Schwerpunkte: Arbeitsrecht, Verkehrs-Strafrecht, OWI-Recht

**RECHTSANWALT TIM F. SCHUBERT**  
Fachanwalt für Strafrecht, Fachanwalt für Familienrecht • Schwerpunkte: Arbeitsrecht, Sozialrecht

Bergstraße 19 - 45770 Marl-Hüls - Telefon 023 65 / 92 47 50 Telefax 023 65 / 41 58 32  
Internet: <http://www.rechtsanwalt-reich.de> • E-Mail: [info@rechtsanwalt-reich.de](mailto:info@rechtsanwalt-reich.de)

**Sanitär + Bad**  
KOMPLETTSANIERUNG  
senioren- und behindertengerecht,  
barrierefrei, inkl. Fliesen, Elektro usw.

Ihr Fachbetrieb in Marl  
für Sanitär, Heizung, Elektro,  
Wartung und Kundendienst

**CH. METZNER GMBH**  
Sanitär - Heizung - Elektro

Hülsbergstraße 255 - 45772 Marl  
Telefon 0 23 65 / 8 56 44-44  
Telefax 0 23 65 / 8 56 44-50

<http://www.metzner-gmbh.com> - E-Mail: [info@metzner-gmbh.com](mailto:info@metzner-gmbh.com)