



# Zu Hause ist es am schönsten

## Wohnen im Alter

Isabel Seeliger

Isabel Seeliger

**Zu Hause ist es am schönsten**



Isabel Seeliger

# **Zu Hause ist es am schönsten**

Wohnen im Alter

Tectum Verlag

Isabel Seeliger

Zu Hause ist es am schönsten. Wohnen im Alter

Umschlagabbildung: © Susanne Herzog und Marie Möcking

© Tectum Verlag Marburg, 2013

ISBN 978-3-8288-5943-2

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Buch unter der  
ISBN 978-3-8288-3092-9 im Tectum Verlag erschienen.)

Besuchen Sie uns im Internet

[www.tectum-verlag.de](http://www.tectum-verlag.de)

[www.facebook.com/tectum.verlag](http://www.facebook.com/tectum.verlag)

**Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

## Inhalt

1	Einleitung .....	1
2	Alter und demographischer Wandel in Deutschland.....	5
2.1	Lebensalter .....	9
2.2	Kalendarisches Alter .....	10
2.3	Physiologisches Alter.....	10
2.4	Soziologisches Alter.....	12
2.5	Psychologisches Alter.....	13
2.6	Demenz als Altersphänomen.....	13
2.7	Erfolgreiches Altern.....	17
3	Wahrnehmung .....	19
3.1	Wahrnehmung im Alter .....	19
3.2	Sehen im Alter.....	20
3.2.1	Grauer Star (Katarakt).....	21
3.2.2	Makuladegeneration .....	22
3.2.3	Grüner Star (Glaukom).....	23
3.3	Licht .....	23
3.3.1	Lichtbedürfnisse im Alter .....	24
3.3.2	Lichtplanung für alte Menschen .....	25
3.4	Farbe.....	27

3.4.1	Raum durch Farbe .....	29
3.4.2	Wandgestaltung .....	32
3.4.3	Farbsättigung im Raum .....	34
3.4.4	Kontraste .....	36
3.4.5	Simultankontrast .....	38
3.4.6	Farbwahrnehmung im Alter .....	39
3.5	Hören .....	40
3.5.1	Hören im Alter .....	40
3.5.2	Akustik im Raum .....	41
3.6	Haptik .....	43
3.6.1	Haptik im Alter .....	43
3.6.2	Haptische Wahrnehmung im Raum .....	44
3.7	Geschmack und Geruch .....	45
3.7.1	Geschmackssinn im Alter .....	46
3.7.2	Geruchssinn im Alter .....	46
3.8	Wahrnehmung der Materialität .....	47
3.9	Wahrnehmung von Formen .....	50
4	Wohnen .....	51
4.1	Raum in der Architektur .....	51
4.2	Raumwahrnehmung .....	52
4.3	Funktion des Wohnens im Alter .....	53
4.4	Zu Hause wohnen .....	55
4.5	Betreutes Wohnen .....	57
4.6	Betreute Wohngruppe .....	58
4.7	Mehrgenerationen Wohnen .....	60
4.8	Wohn- und Hausgemeinschaften .....	61
4.9	Das Altenheim .....	61
4.9.1	Das Altenpflegeheim .....	66
4.9.2	Das Altenwohnheim .....	67
4.9.3	Die Seniorenresidenz .....	69

---

5	Wohnen im Alter – eine empirische Studie .....	71
5.1	Konzeption der Befragung .....	72
5.2	Ergebnisse .....	73
5.3	Diskussion der Ergebnisse .....	79
5.4	Individuelle Wohnbeispiele .....	80
5.4.1	Ehepaar Krüger .....	81
5.4.2	Frau Schulze .....	95
5.5	Zusammenfassung der Mängel .....	105
6	Altersgerechte Wohnungsanpassungen – für die eigene Wohnung .....	109
6.1	Biografiearbeit .....	111
6.2	Eingang .....	114
6.3	Hausflur .....	115
6.4	Treppenhaus .....	115
6.5	Bad und Toilette .....	117
6.6	Küche .....	122
6.7	Wohnzimmer .....	126
6.8	Schlafzimmer .....	127
6.9	Exkurs: Barrierefreiheit .....	128
7	Schlussfolgerung .....	133
8	Blick in die Zukunft .....	135
9	Quellenverzeichnis .....	139
10	Anhang – Fragebogen .....	143
	Danksagung .....	145
	Abbildungsverzeichnis .....	147



## 1 Einleitung

Selbstbestimmtes Wohnen ist für jeden Menschen wichtig. Im Alter gewinnt dieses Bedürfnis an Bedeutung, da die meisten Senioren zwei Drittel des Tages in ihrer eigenen Wohnung verbringen. Die Wohnung wird zum Lebensmittelpunkt. Besuch wird empfangen, der Alltag bewältigt und die Freizeit zu einem großen Teil zu Hause verbracht. Das der Mensch alt wird, ist keine Krankheit, sondern der normale Verlauf des Lebens. Altern ist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen stattfindet, sondern Schritt für Schritt während des Lebenszyklus verläuft. Der Körper verändert sich im Laufe des Lebens. Man sieht es in der Bevölkerung und jeder erkennt diese Modifikation am eigenen Körper. Wie verändert sich unser Körper? Wie nehmen wir unsere Umwelt durch die Veränderung unserer Sinne wahr? Diese Fragen habe ich mir am Anfang meiner Recherchen gestellt und die gleichen Fragen sollte sich jeder stellen, der Wohnräume für Senioren plant. Es ist wichtig zu verstehen, was mit dem Körper passiert und wie die Umwelt im Alter wahrgenommen wird, damit der Wohnraum genau auf die Bedürfnisse der Menschen angepasst wird. Der Psychologe A. Kruse hat in einer Umfrage herausgefunden, dass für 90% der Senioren die eigene Wohnung das Liebste ist. Dennoch wird oft mit dem Alter der Umzug in eine stationäre Einrichtung verbunden. Wir als Planer können noch so moderne, dem Alter angepasste Ein-

richtungen entwerfen, wenn ein großer Teil der Bevölkerung die Bauten ablehnt. Sicherlich haben in der Vergangenheit negative Schlagzeilen wie Misshandlungen oder mangelnde Hygiene in Pflegeeinrichtungen Empörungen in der Gesellschaft ausgelöst und gleichzeitig Angst bei den Senioren, was die Überlegungen für einen Umzug in eine stationäre Einrichtung für alte Menschen negativ beeinflusst. Weiterhin bedeutet der Ortswechsel den Verlust des eigenen sozialen Netzwerks und des unabhängigen Wohnens. Ein hoher monatlicher Kostenaufwand kommt ebenfalls auf die Bewohner zu. Die Politiker und Stadtplaner sind sehr damit beschäftigt, neue innovative Wohnformen und Bauten für Senioren zu entwickeln. Das ist alles schön und gut. Doch was ist mit dem oben genannten Wunsch der Menschen, in ihrem Zuhause alt zu werden und leben zu können bis zum Tod? Wir müssen auf die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen eingehen. Wenn jemand die Ambition hat, bis zu seinem Tod in seiner Wohnung oder seinem Haus zu leben, sollten wir diesen Wunsch akzeptieren und den Wohnraum an die Bedürfnisse des Bewohners anpassen. In meinem Buch lege ich den Schwerpunkt auf das Wohnen im Alter in den eigenen vier Wänden. Viele Senioren haben sich in jungen Jahren ein Haus gebaut oder leben mehrere Jahrzehnte in ihrer Wohnung und wollen nicht umziehen. Ich betrachte diese Wohnform genauer und werde einen Leitfaden für jeden einzelnen Raum erstellen. Dabei werde ich mich mit folgender Leitfrage beschäftigen: Welche innenarchitektonischen Gestaltungskriterien sind wichtig für das Leben im Alter? Anhand einer eigenen Studie belege ich den Bedarf und den Mangel, der in den heutigen Wohnungen alter Menschen besteht. Mit Hilfe der Studie stelle ich individuelle Wohnbeispiele vor und zeige, welche Hindernisse vorhanden sind. Es muss nicht immer gleich notwendig sein, nur weil man eine Treppe nicht mehr bewältigen kann oder die Schwellen in der Wohnung zu Hindernissen werden, ins Altersheim zu ziehen. Deshalb möchte

ich Anregungspunkte geben, die für Senioren ein dauerhaftes Wohnen zu Hause ermöglichen. Kleine Umbaumaßnahmen können oft Wunder bewirken und die Lebensqualität der Bewohner erheblich verbessern. Es sollte das Ziel eines jeden Planers sein, die Selbstständigkeit der Senioren in ihrer Wohnung zu fördern.



## 2 Alter und demographischer Wandel in Deutschland

Der Begriff „alt“ wird abgeleitet von dem lateinischen Wort „altus“ was übersetzt „groß, hoch gewachsen, ernährt“<sup>1</sup> bedeutet. Ist ein hochgewachsener 20-Jähriger nach dieser Definition alt? Die Frage stellt sich also: Wann ist ein Mensch alt? Die Weltgesundheitsorganisation hat 1980 eine sprachliche Unterscheidung festgelegt:

51-60 Jahre	alternde Menschen
61-75 Jahre	ältere Menschen
76-90 Jahre	alte Menschen
91-100 Jahre	Langlebige. <sup>2</sup>

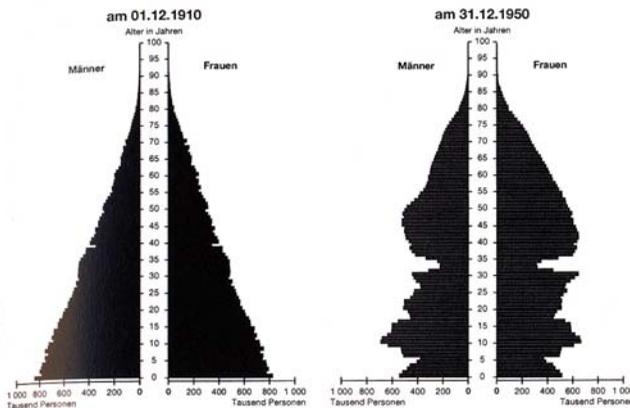
Für jedes Individuum ist eine signifikante maximale Lebenserwartung definiert, also der höchstmögliche Lebenszeitraum eines Organismus einer Gattung. Eine Eintagsfliege lebt, wie ihr Name schon sagt, einen Tag, ein Hund hat eine Lebensdauer von ca. 12–15 Jahren, ein Pferd von etwa 30 Jahren und bei den Menschen leben in Deutschland die Frauen derzeit im Durchschnitt 83 Jahre und die Männer 79 Jahre. Tendenz steigend. Aber warum? Warum leben wir immer länger?

---

1 <http://de.wikipedia.org/>.

2 Vgl. Jasper, B., Lehrbuch Altenpflege – Gerontologie, Hannover 2002, S. 54.

Diese Frage kann nur anhand des demographischen Wandels erklärt werden. Demographischer Wandel heißt vereinfacht ausgedrückt: Immer mehr Menschen werden immer älter. Dieser Prozess dauert über Jahrzehnte und nimmt kontinuierlich zu. Es wird von einer „alternden Gesellschaft“ gesprochen. Zukunftsprognosen machen deutlich, dass bis zum Jahr 2050 die Zahl der Jugendlichen abnimmt, sie sinkt von 17,7 Mio. auf unter 10 Mio, während ein Bevölkerungszuwachs um das Dreifache bei den Über-80-Jährigen erwartet wird. Auch die Altersgruppe der Über-100-Jährigen wird zunehmen, von 11 000 auf 70 000 und im Jahr 2067 sogar auf 115 000. Somit verzehnfacht sich diese Bevölkerungsgruppe.<sup>3</sup> Dieser Vorgang lässt sich sehr gut in der folgenden Grafik erkennen. Es wird von einer sogenannten Alterspyramide gesprochen, die 1910 in der Grafik noch als solche wahrnehmbar ist. 2050 steht die „Pyramide“ auf dem Kopf.



3 Vgl. Jasper, B., Lehrbuch Altenpflege – Gerontologie, Hannover 2002, S. 54ff.