



Lampen gegen Depressionen

Senioren brauchen eine intensive und bequeme Beleuchtung

Mit zunehmendem Alter steigt das Bedürfnis nach Licht. Nicht nur, weil die Sehkraft nachlässt, sondern auch, um die innere Uhr zu steuern.

Von Britta Schulte

I an sollte nicht am fal-**IVI**schen Ende sparen", sagt Karl-Heinz Musial. Dabei denkt der Lichtdesigner nicht an Luxus-Lebensmittel oder Edel-Möbel, sondern einfach nur an die richtige Beleuchtung. Denn diese sei wesentlicher Bestandteil des eigenen Wohlbefindens. Und im Alter umso wichtiger.

Der offensichtlichste Faktor. warum die Beleuchtung im die abnehmende Sehstärke. "Die Linsen werden trüber, das kann wie ein Schleier vor

Musial. Hinzu komme eine höhere Empfindlichkeit bei Blendungen. Deshalb sei eine gute Abdeckung sehr wichtig. Zudem gibt es verschiedene Möglichkeiten, Stolperecken zu vermeiden und zu erkennen. Stehlampen etwa können den Schalter direkt in Griffweite haben oder etwa an der Schnur, Bei letzterer Variante entstehen häufig Stolperfallen, außerdem könne die Sucherei auf dem Boden zu Stürzen führen - ganz davon abgesehen, dass sie oft zu anstrengend sei. Sehr bequem seien auch Funkschalter, bei denen nur ein Knopf auf der Fernbedienung gedrückt werden muss. Musial: "Dann muss man sich nicht mehr vom Bett durchs Dunkle bis zum Lichtschalter zu tasten."

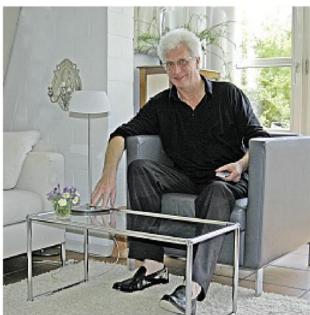
Alter intensiver sein sollte, ist Da häufig auch die Feinmotorik abnimmt, sollten außerdem die Glühbirnen leicht einzusetzen sein. "Es kann ja den Augen wirken", erklärt nicht sein, dass erst der Elek-

triker kommen muss, um eine Birne auszuwechseln", sagt Musial. Deshalb rät er zu einfachen Schraubgewinden.

Für dunkle Ecken und Treppen findet es der Lichtdesigner sinnvoll, kleine LED-Lampen in die Wand einzulassen, "Bei Treppen können sie an der obersten und untersten Stufe angebracht werden. Das reicht für die Orientierung."

Wie wichtig helle und passende Beleuchtung ist, zeigt sich besonders deutlich bei Menschen, die gesundheitsbedingt kaum noch ans Tageslicht kommen. Bei ihnen kann der Lichtmangel Befindlichkeits- oder Schlafstörungen und sogar in einigen Fällen schwere depressive Verstimmungen verursachen.

Musial: "Und dabei macht der Stromverbrauch einer guten Beleuchtung gerade einmal zehn Prozent des Gesamtverbrauchs im Haushalt aus."



Lichtdesigner Karl-Heinz Musial rät zu Lampen, bei denen sich der Schalter nicht an der Schnur versteckt. Diese Leselampe wird beispielsweise direkt am Sockel an- und ausgeknipst. Foto: bs