

Zeitschrift:	Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber:	Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band:	64 (1993)
Heft:	7
Artikel:	Im Alter besser lesen mit viel Licht? : Eine Untersuchung in Altersheimen des SZB, Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen
Autor:	Briggen, Therry / Buser, Fritz
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-811385

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Im Alter besser lesen mit viel Licht?

Eine Untersuchung in Altersheimen des SZB, Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen

Von Therry Brigger (Augenoptikerin) und Fritz Buser (Dipl. Augenoptiker)

Ältere Personen sind infolge altersbedingten Veränderungen sehr oft von Sehbehinderungen betroffen.

Die Tatsache, dass sich in den nächsten Jahrzehnten bei gleichbleibender Bevölkerungszahl der Anteil der Betagten stark erhöhen wird, lässt eine wachsende Zahl Sehbehinderte erwarten. Hochrechnungen zufolge ist in der Zeitspanne von 1970 bis 2010 mit einer Verdopplung (!) der Anzahl sehbehinderter Personen zu rechnen. Diese Entwicklung wird sich in Altersheimen besonders stark bemerkbar machen.

Der Schweizerische Zentralverein für das Blindenwesen SZB, Ressort optische Hilfsmittel und Low Vision, hat die Situation in Altersheimen unter die Lupe genommen. Das Ergebnis der Untersuchungen von 143 Pensionären aus 4 Heimen ergab:

- Zwei Drittel der Pensionäre können bei «normaler» Beleuchtung Zeitungstext nicht lesen. Sie gelten nach heutiger Norm als Sehbehinderte. Bei optimierter Beleuchtung kann der Anteil sehbehinderter Personen immerhin auf ein Drittel gesenkt werden.
- Je älter die Personen, desto schlechter das Kontrastsehen. Schlecht gedruckte Texte können nicht oder nur mühsam gelesen werden. Somit erhöht sich der Lichtbedarf, gleichzeitig aber auch die Blendempfindlichkeit.
- Lesecken, Aufenthaltsräume, Essräume, Korridore und Treppenhäuser sind in Altersheimen oft schlecht ausgeleuchtet.
- Bestehende Brillen befinden sich sehr oft in einem desolaten Zustand. Veraltete und zerkratzte Brillengläser sind keine Seltenheit und vermindern so die Sehleistungen um ein weiteres. Schlecht angepasste oder sogar defekte Brillenfassungen lassen den letzten Besuch beim Augenoptiker in weiter Ferne vermuten.
- Der letzte Augenarztbesuch liegt im Schnitt 7 bis 8 Jahre zurück. In Anbetracht des hohen Alters der Befragten und der da-

mit verbundenen Zunahme von Augenerkrankungen ist dieser Umstand eindeutig ein Versäumnis. Leider sind Eintrittsuntersuchungen nicht obligatorisch und Nachkontrollen eher selten.

Unter den Augenerkrankungen der älteren Bevölkerung stehen Linsentrübungen (Grauer Star) und altersbedingte Netzhautveränderungen im Vordergrund. Beides verursacht verminderte Sehleistungen sowie mit dem Alter ständig abnehmendes Kontrastsehen. Gleichzeitig kann aber auch die Blendempfindlichkeit zunehmen.

SZB-Test zum Messen des Vergrösserungsbedarfs

Der Vergrösserungsbedarf gibt an, um wieviel vergrössert ein Zeitungstext angeboten werden muss, damit er in einem Abstand von 25 cm gelesen werden kann.

Die Untersuchung in den Altersheimen hat erneut gezeigt, dass sich der Vergrösserungsbedarf als Masseinheit besonders gut eignet, um die Probleme der Sehbehinderung zu beurteilen. Die Messung des Vergrösserungsbedarfs kann sehr einfach durch das Betreuerpersonal erfolgen und die Werte können regelmässig überprüft werden. Sie zeigen auf, wo mit Seh-Problemen zu rechnen ist, und wie stark eine Person visuell eingeschränkt ist. Zugleich kann die Früherkennung von Augenerkrankungen gefördert werden, da ein innerhalb kurzer Zeit stark erhöhter Vergrösserungsbedarf visuelle Einschränkungen anzeigt und eine Konsultation beim Augenarzt erforderlich ist.

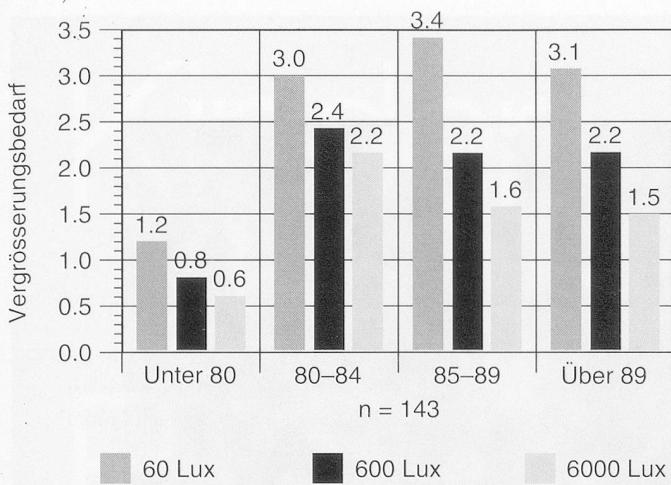
Personen mit einem Vergrösserungsbedarf zwischen 1x bis 4x könnten oft mit einfachsten Mitteln, zum Beispiel optimierter Beleuchtung, oder mit optischen Hilfsmitteln bessere Werte erreichen. Gemäss SZB-Untersuchung gehören 28 Prozent der Pensionäre in diese Gruppe. Eine mit 14 Prozent immer noch signifikante Gruppe kommt im Vergrösserungsbedarf nicht unter 10x. Sie bedarf einer besonderen Betreuung von Fachleuten aus dem Sehbehinderten- und Blindenwesen.

Der Testbogen wurde vom SZB entwickelt und kann gratis bei der Beratungsstelle für optische Hilfsmittel in Olten bezogen werden (Tel. 062 32 51 61).

Der Vergrösserungsbedarf ist alters- und beleuchtungsabhängig

Verminderte Lesefähigkeit (= Vergrösserungsbedarf über 0,8x) war insbesondere bei Personen über 80 Jahren feststellbar.

Ab 85 Jahren ist der Unterschied im Vergrösserungsbedarf bei verschieden starkem Licht frappant gross. Ist zum Beispiel bei 60 Lux ein Vergrösserungsbedarf von 3,4x notwendig, so sinkt dieser bei 6000 Lux auf 1,6x!



Die Beleuchtung bringt's

Spätestens wenn von augenärztlicher und optischer Seite keine Sehverbesserung mehr geboten werden kann, was leider in sehr vielen Fällen vorkommt, ist die bestmögliche Ausnutzung der vorhandenen Sehreste anzustreben. Besonders für den Nahbereich können schon mit der richtigen Beleuchtung überraschende Resultate erreicht werden. Weshalb? Personen mit guter Sehleistung können bei einer Beleuchtungsstärke von 500 Lux komfortabel lesen. Bei verminderter Sehleistung ist dieses Licht ungenügend und nur mittels Kontrasterhöhung ist eine bessere Lesefähigkeit möglich. Beleuchtungsstärken um 5000 bis 6000 Lux lassen helles Papier viel heller und die schwarzen Buchstaben dunkler erscheinen, womit die gewünschte Kontrasterhöhung erreicht ist.

Damit eine Beleuchtungsstärke bis 6000 Lux erreicht werden kann, ist es unumgänglich, die Leselampe möglichst nahe an das Lesegut zu halten. Um dabei nicht geblendet zu werden und von der Lampenwärme keine Kopfschmerzen zu kriegen, bedarf es einer gut abgeschirmten, kalten Lichtquelle. Dies ist mit modernen und energiesparenden Leuchtstofflampen möglich, welche bereits um die 50 Franken in jedem Warenhaus erhältlich sind.

Gute Kontraste helfen Sehen

Wo immer möglich, sollte betagten Menschen das Sehen erleichtert werden. Dies kann mit erhöhten Kontrasten erreicht werden. Durch bessere Erkennbarkeit steigen Sicherheit, Wohlbefinden und Aktivität.

- Griffe, Türen, Treppen, Geländer, Möbel und viele weitere Gegenstände müssen kontrastreich gestaltet sein.
- Sogar beim Anrichten von Speisen kann auf erhöhte Kontraste geachtet werden, denn «man isst ja bekanntlich auch mit den Augen». Ganz ideal wären zwei Tellerfarben: Dunkle Teller für helle Speisen, helle Teller für dunkle Speisen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Es ist erstaunlich, mit welcher Bescheidenheit schwache Sehleistungen oft akzeptiert werden. Attraktivität und Lebensqualität könnten durch optimal ausgenutzte Sehkraft massiv erhöht werden.

Es ist unbedingt erforderlich, dass sich Betroffene, Angehörige und Betreuerpersonal um die Rehabilitation kümmern, um so das Maximum des Restsehvermögens ausnutzen zu können.

In jeder grösseren Stadt existieren Beratungsstellen für Sehbehinderte, wo Informationen und Hilfeleistungen für jegliche Art von Sehbehinderungen erhältlich sind.

In der Reihe Schriften zur Anthropologie des Behinderten ist im VSA Band V erschienen unter dem Titel

Selber treu sein

Personalität als Aufgabe

Dieser interessante fünfte Band der Reihe enthält Texte von Imelda Abbt, Kaspar Hürlimann und Rudolf Zihlmann. Im Vorwort schreibt Martin Meier, Bern, der Präsident des VSA: «Es entsteht ein neues Bedürfnis nach Wort und Sinn. Wir sollten uns fragen lassen, wie weit der Top-Service unserer Heime Wesentliches hinterlässt. Was steckt hinter den Erziehungstechniken, therapeutischen Verfahren, hinter Ergotherapie, Physiotherapie und Sterbehilfe? Steht der «Klient» oder «Patient» trotz allen gutgemeinten Anstrengungen in den eigentlichen Fragen seines Lebens nicht allzu oft alleine da? Der VSA freut sich, dass in diesem Buch das innerste Anliegen seiner Arbeit aufgegriffen wird. Wir wollen dafür einstehen, dass in unseren Heimen das Menschsein und die Menschenwürde geachtet und vertieft wird. Sollen Heime zur Heimat werden, so ist in ihnen, wo so viel Macht, Ohnmacht, Anklage, Rechtferdigung, Leid und Freude, Zweifel und Hoffnung zusammenkommt, eine menschliche Nähe zu pflegen, die spürbar da ist.

Band V ist zum Preis von Fr. 13.50 beim Sekretariat VSA, Verlagsabteilung, zu bestellen, wo auch alle übrigen Bände dieser Schriftenreihe erhältlich sind. (Ohne Porto und Verpackung!)

Bestellung

Wir bestellen hiermit

- Expl. Band I
«Geistigbehinderte – Eltern – Betreuer»
4 Texte von Dr. H. Siegenthaler Fr. 13.50
- Expl. Band II
«Erziehung aus der Kraft des Glaubens?» – Texte von Imelda Abbt, Norbert A. Luyten, Peter Schmid u. a. Fr. 14.70
- Expl. Band III
«Begrenztes Menschsein» – Texte von O. F. Bollnow, Hermann Siegenthaler, Urs Haeberlin u. a. Fr. 18.60
- Expl. Band IV
«Staunen und Danken» – Fünf Jahre Einsiedler-Forum des VSA Fr. 19.—
- Expl. Band V
«Selber treu sein» – Texte von Imelda Abbt, Kaspar Hürlimann, Rudolf Zihlmann Fr. 13.50
- Expl. Band VI
«Menschliche Leiblichkeit»
Texte von Imelda Abbt, K. H. Bauersfeld, Hans Halter, Ludwig Hasler Fr. 15.50
- Expl. Band VII
«Wohnkultur und Lebensqualität»
Texte von Otto Schärli, Werner Jaray, Ingrid Reubi, Ludwig Hasler, Ludwig Mödl Fr. 21.50

Name und Vorname _____

Genaue Adresse _____

PLZ/Ort _____

Unterschrift, Datum _____

Bitte senden Sie diesen Talon an das Sekretariat VSA, Verlagsabteilung, Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich.