

Zeitschrift:	Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber:	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band:	87 (2016)
Heft:	2: Gute Pflege : für die Menschen, nicht für die Institutionen
 Artikel:	Alters- und Pflegeheime brauchen bewohnergerechte Lichtkonzepte : hell und freundlich
Autor:	Tremp, Urs
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-804148

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: 07.02.2026

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

Alters- und Pflegeheime brauchen bewohnergerechte Lichtkonzepte

Hell und freundlich

Alte Menschen sehen schlechter als junge. Zudem mangelt es ihnen und insbesondere pflegebedürftigen Menschen oft an genügend Tageslicht. Umso wichtiger sind in Alterswohn- und Pflegeinstitutionen gute Lichtkonzepte, die den Mangel zumindest teilweise kompensieren können.

Von Urs Tremp

Es ist eine Binsenwahrheit: Ohne Licht gäbe es kein Leben. Für alle biologischen Prozesse spielt das Licht eine wichtige Rolle – wenn es vorhanden ist ebenso, wie wenn es fehlt. Der Mensch ist Zeit seines Lebens ein Tag- und ein Nachtwesen. Das eine ohne das andere ist nicht möglich. Gerät das Zusammenspiel der zwei Wesensarten allzu arg und über längere Zeit aus dem Gleichgewicht, sind gesundheitliche Probleme die Folge.

Der menschliche Organismus hat darum alles Interesse, diese Tages- und Nachtausgeglichenheit immer neu einzustellen. Das passt, ohne dass wir etwas davon merken. Die Auswirkungen dieser Selbstregulation allerdings empfinden wir sehr wohl: Stimmt der Rhythmus, fühlen wir uns zufrieden, leistungsbereit und ausgeglichen. Umgekehrt spüren wir aber auch, wenn wir aus dem ausgeglichenen Rhythmus geraten: Wir sind unzufrieden und gereizt, weniger leistungsbereit, emotional und kognitiv eingeschränkt. Das Schwinden von Lebensfreude und sogar ernsthafte Depressionen können die Folge sein.

Seit der Mensch mit Hilfe von künstlichem elektrischem Licht fast alle natürlichen Lichtverhältnisse simulieren kann – also seit etwas mehr als hundert Jahren –, kann er in die Chronobiologie eingreifen. Das ist eine grosse Chance – aber auch eine

Gefahr. Wir können Lichtverhältnisse schaffen, die unser Wohlbefinden steigern. Ebenso aber kann Licht so eingesetzt werden, dass es uns quält, uns Angst macht und unseren Hormon- und Stoffwechselhaushalt derart durcheinanderbringt, dass wir seelisch und körperlich krank werden.

Licht dem natürlichen Rhythmus anpassen

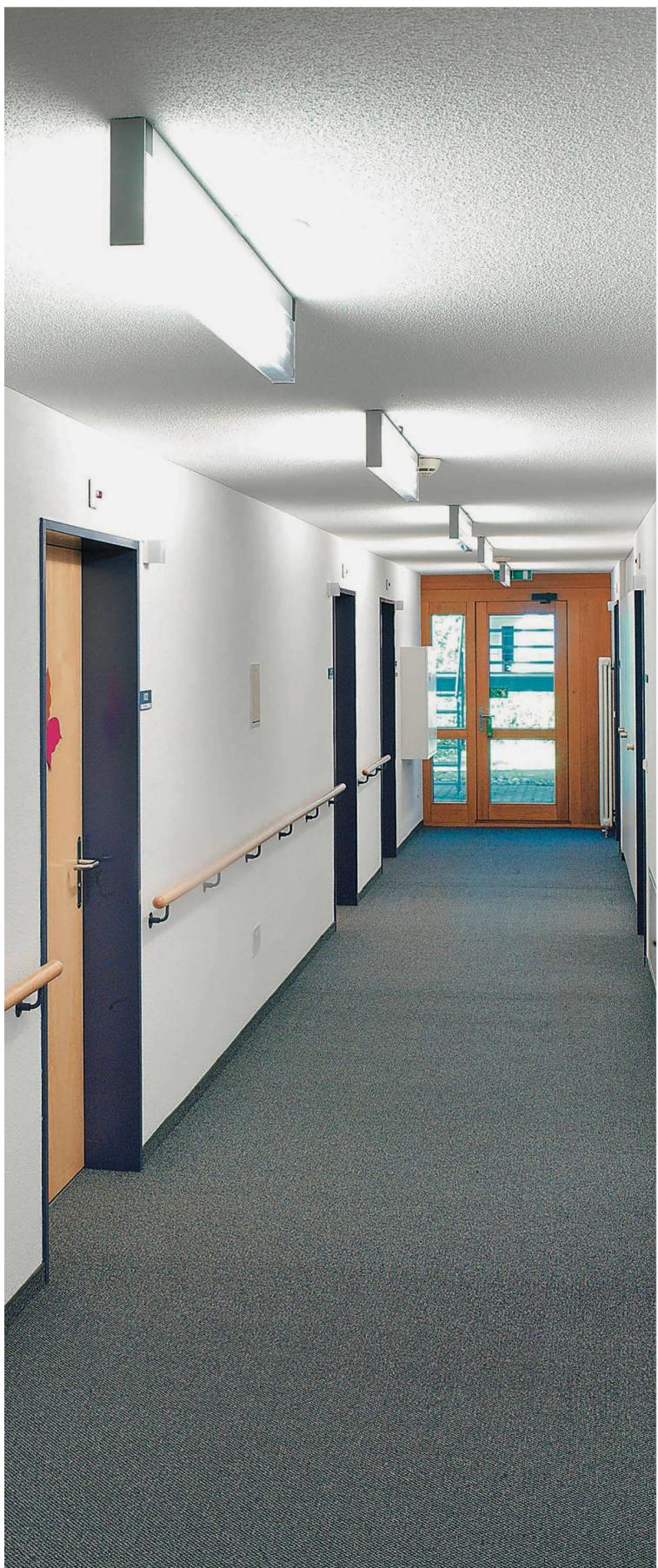
Gerät der Mensch durch Alter, Krankheit und Gebrechlichkeit in die Lage, dass seine Stoffwechselfunktionen anfälliger auf Störungen sind und er sich öfter und länger in Räumen ohne direktes Tageslicht aufhält, ist es wichtig, das Licht in diesen Räumen dem natürlichen Rhythmus der Körperfunktionen anzupassen. Will heißen: dass das künstliche Licht inhouse nicht 24 Stunden am Tag dasselbe ist, sondern sich mit dem Werden und Vergehen des Tages verändert und den Bedürfnissen der Menschen angepasst wird.

Für Heime und Institutionen heisst dies, dass sie für ihre Innenräume mit Fachleuten Lichtkonzepte entwickeln und umsetzen, die alle Bedürfnisse von alten und pflegebedürftigen Menschen berücksichtigen.

Die Sehkraft lässt ganz unabhängig vom Gesundheitszustand bei allen Menschen mit dem Alter nach. Es beginnt schon mit etwa 40 Altersjahren. Die meisten Menschen brauchen ab dann eine Lesebrille. Sie merken, dass sie

bei prekären Lichtverhältnissen nicht mehr lesen können, was ihnen zuvor ohne grössere Probleme möglich war. Auch darauf ist bei der Lichtkonzeption einer Altersinstitution zu achten: dass in den Räumen, in denen gelesen wird, ein angenehmes, lesefreundliches, entspannendes Licht vorherrscht. Das geschieht mit einer künstlichen Beleuchtung, die auf das Tageslicht, das durch Fenster oder Oberlichter einem Raum tagsüber Helligkeit gibt, abgestimmt ist.

Künstliches Licht in einem Raum sollte immer auf das natürliche Tageslicht abgestimmt werden.



Beleuchtung im Gang eines Pflegeheims:
Den Bedürfnissen der Bewohner angepasst.

Wer ein Lichtkonzept für eine Altersinstitution ausarbeitet, muss immer berücksichtigen, dass alte Menschen bis zu vier Mal mehr Licht als junge Menschen brauchen, um etwas sehen zu können. Anders gesagt: Ohne altersgerechte Beleuchtung wird das Sehen zunehmend anstrengender. Ein im Alter nicht seltener Grauer Star beeinträchtigt die Sehschärfe zusätzlich und erschwert die allgemeine Orientierung. Es wird schwieriger, das Auge genügend schnell von nah auf fern – und umgekehrt – einzustellen. Ausdehnungen und Entfernungskontraste können nicht mehr richtig eingeschätzt werden. Schattenbildungen, Kontraste, Reflexionen oder Blendungen werden nicht mehr richtig erkannt und entsprechend falsch interpretiert.

Viele alte Menschen verzichten auf Bewegung, weil sie wegen schlechtem Licht Stürze fürchten.

Das führt bei älteren Menschen zu Verunsicherung. Sie fühlen sich nicht mehr sicher in ihren Bewegungsabläufen. Die Folge: Sie stürzen leicht oder verzichten auf Bewegung, weil sie Stürze befürchten.

Doppelte Belastung bei Demenz

Mit dem Alter wird es außerdem zunehmend schwierig, Kontraste ausreichend wahrzunehmen. Das kann so weit führen, dass man Gesichter und Personen nicht richtig erkennt. Für Menschen, die an einer Demenzkrankheit leiden, eine doppelte Belastung: Zur nachlassenden Gehirnleistungsfähigkeit kommt eine Einschränkung der Sehfähigkeit. Das kann zu Verunsicherung und Angstzuständen führen. Die bei Demenzkranken häufige Ruhelosigkeit bedingt, dass man Lichtverhältnisse schafft, die beruhigen, die Gegenstände und Räume einfach lesbar machen. Das vermindert auch die Sturzgefahr.

Licht schafft Atmosphäre: Das tönt selbstverständlich, ist es aber nicht immer. Dass man in einem Heim dem Licht eine wichtige Rolle zuweist, sollte schon im Eingangsbereich sicht- und spürbar sein. Nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner, auch die Besucherinnen und Besucher müssen sich wohlfühlen. Gutes Licht entsteht im Zusammenspiel von Raum, Material und Farbe. Es muss eine freundliche Atmosphäre schaffen,

die zu Aktivität und Begegnung einlädt. Es soll zudem Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

Ältere und alte Menschen sind auf gutes Licht angewiesen, weil die Sehkraft nachlässt. Ebenso wichtig aber ist, dass für diese Menschen auch das künstliche Licht Lichtstimmung und Lichtszenarien möglich macht, die den natürlichen Tagesabläufen des Organismus entsprechen. Das heißt: Die Farbtemperaturen sind am Morgen etwas kälter und damit anregender als am Abend, wenn das Licht das Schlafengehen unterstützen soll. Digitaltechnik macht möglich, dass auf die individuellen Bedürfnisse der Heimbewohnerinnen und -bewohner eingegangen werden kann. ●

Digitaltechnik macht es möglich, auf die Bedürfnisse der Bewohner einzugehen.
