

„Alte“ Situation:



Bild: Gabi Eder, pixello.de

Ist das Bett zu tief, fällt das Hinsetzen und Aufstehen schwer. Der Bettvorleger lädt zum Stolpern ein.

Beim nächtlichen Toilettengang ist das angeknipste Licht entweder unangenehm hell und stört zudem den Schlaf des Partners oder man tastet sich im Halbdunkel unsicher durch den Raum bis zum Lichtschalter im Flur.

Der Kleiderschrank bietet viel Stauraum, jedoch sind die meisten Dinge ohne Trittleiter oder tiefes Bücken nicht erreichbar.

Aber auch im Schlafzimmer kann man sich das Leben leichter machen - durch gute Ideen und etwas Technik.

So geht's komfortabler - unsere Tipps:

1 | Steckdosen

- **Höhe: 40 cm** Warum bücken? - Setzen Sie die Steckdosen doch einfach etwas höher!

2 | Kleiderschrank

- Schiebetüren, um Bewegungsflächen zu schaffen
- Schrank ohne oder mit befahrbarem Sockel (hintere Bereiche besser erreichbar)
- Kleiderlifte (elektrisch oder manuell) helfen, unerreichbare Schrankbereiche gut auszunutzen.

3 | Bett

- **Betthöhe 45 - 50 cm**, zum leichten Ein-/Aussteigen
- **Genug Abstand zu anderen Möbeln:** mind. 90 cm rundum, an einer Bettseite mind. 120 cm

4 | Beleuchtung

- **Schalter am Bett sollte ohne Verrenkung erreichbar sein**
- **indirekte, blendfreie Beleuchtung** (Lichtquelle z.B. unter dem Bett platzieren!)
- **Wegbeleuchtung bis zum WC (inkl. Flur) auf einen Schalter am Bett aufschalten lassen** (Bett-Bad-Schaltung, z.B. über ein sog. KNX-System)

