

## Gute Gründe für eine bessere Beleuchtung

- Durch Lichtoptimierung können sich Sehschärfe, Kontrastwahrnehmung und die Lesegeschwindigkeit verbessern.
- Eine gute Lichtlösung führt zur Steigerung der Selbstständigkeit, senkt das Unfallrisiko und ermöglicht zudem eine schnellere Orientierung.
- Schon kleine Veränderungen der Beleuchtung beeinflussen die Raumwahrnehmung, das psychische Wohlbefinden und die Gesundheit.



## Blickpunkt Auge

### Rat und Hilfe bei Sehverlust

Ein Angebot des DBSV und seiner Landesorganisationen für Menschen mit Sehproblemen

Rungestraße 19  
10179 Berlin  
Telefon: (0 30) 28 53 87-1 83 / -2 87  
E-Mail: [info@blickpunkt-auge.de](mailto:info@blickpunkt-auge.de)  
[www.blickpunkt-auge.de](http://www.blickpunkt-auge.de)

Dieses Faltblatt entstand in Kooperation mit der



Finanziert über die Selbsthilfeförderung durch die

**BARMER**

Überreicht durch:

Herausgeber:  
DBSV e.V., Rungestr. 19, 10179 Berlin



## Licht und Beleuchtung

**Hinweise und Tipps für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen**



**Blickpunkt Auge**  
Rat und Hilfe bei Sehverlust

## Finden Sie Lichtlösungen für Ihre Wohnung

Mit diesem Faltblatt geben wir Ihnen einige allgemeingültige Hinweise zur Beleuchtung. Allerdings ist der Lichtbedarf individuell und wird zum Beispiel durch Sehgewohnheiten, die Tageszeit, die persönliche Tagesform oder auch durch Augenerkrankungen und das ganz normale Altern beeinflusst.

Es lohnt sich deshalb, in Ruhe die persönliche Lichtsituation mit einer Expertin oder einem Experten zu besprechen. Nehmen Sie sich Zeit, um die nötigen Umstellungen vorzunehmen, denn es kann schon ein wenig dauern, Gewohnheiten zu ändern. Das Ergebnis wird Sie positiv überraschen!

### Hier wird Ihnen geholfen

In den Beratungsstellen von Blickpunkt Auge (siehe Rückseite) kann man Ihnen geeignete Expertinnen und Experten nennen. Die Fachberaterinnen und Fachberater für Sehbehinderte der Wissenschaftlichen Vereinigung für Augenoptik und Optometrie finden Sie unter

[www.wvao.org/expertensuche](http://www.wvao.org/expertensuche)

## 10 Tipps

1. Die Grundausleuchtung der gesamten Wohnung sollte gleichmäßig, ausreichend hell, blendfrei, schattenarm und flimmerfrei sein.
2. Eine indirekte Beleuchtung über helle Wände und Decken ist gut geeignet für dunkle Raumteile oder als Ergänzung.
3. Testen Sie, ob Sie mit kaltem oder mit warmem Licht besser zurechtkommen.
4. Wo gearbeitet, gelesen und gebastelt wird, ist eine zusätzliche Arbeitsplatzbeleuchtung nötig.
5. Wählen Sie Leuchten, bei denen man keine direkte Sicht auf die Lichtquelle hat.
6. Versuchen Sie, Blendung zu reduzieren, beispielsweise durch Lamellen oder Vorhänge an Fenstern, matte Fußböden und Arbeitsflächen.
7. Mit dimmbaren Leuchten kann man gut auf unterschiedliche Lichtverhältnisse und Veränderungen beim Lichtbedarf reagieren.
8. Bewegungsmelder, die beim Betreten eines Raumes automatisch das Licht anschalten, sind oft die bessere Lösung als Lichtschalter.
9. Bringen Sie Beleuchtung unter Hängeschränken nicht zu weit hinten an. Licht in Schränken erleichtert das Finden zum Beispiel von Kleidung.
10. In vielen Situationen ist eine Stirnlampe nützlich. Unterwegs sind Taschenlampen und kleine, klappbare Leuchten hilfreich.

