

## Licht an!

**Wege und Treppen müssen hell und blendfrei beleuchtet sein. Nur so erkennt man Unebenheiten und Hindernisse rechtzeitig, bevor man darüber stolpert.**

### Beleuchtung im Haus

- Am Bett ist eine **blendfrei angebrachte Lampe mit Bewegungsmelder sinnvoll, die beim Aufstehen angeht.**
- Bewegungsmelder und blendfrei angebrachte Leuchten sind auch **im Badezimmer und auf dem Flur** eine sichere Sache.
- **Steckdosenlampen** sind eine gute Ergänzung zu Stehlampen oder einer Deckenbeleuchtung.

### Treppenbeleuchtung

- Am Anfang und am Ende der Treppe sollten sich **Lichtschalter** befinden, die möglichst auch im Dunkeln leuchten. Bringen Sie dafür einen **Leuchtbstreifen** an oder montieren Sie einen **beleuchteten Schalter mit integriertem Dauerlicht.**
- Kennzeichnen Sie die erste und die letzte Stufe zusätzlich mit einem **Leuchtbstreifen.**
- Leuchten Sie Treppen mit blendfreiem Licht aus, zum Beispiel **Halbkugelleuchten mit nach unten gerichtetem Lichtschein.**
- LED-Lampen, auch zum Aufkleben oder Anschrauben, sind gut geeignet und stromsparend.
- Praktisch sind Lampen mit Bewegungssensor, einem Lichtsensor und mit Batteriebetrieb.

### Beleuchtung ums Haus

#### Beleuchtet werden sollten:

- Wege zur Garage und zur Haustür
- Die Haustür selbst
- Terrassen, Außentreppen (dort mind. die erste und letzte Stufe), außenliegende Kellereingänge und die jeweils dorthin führenden Wege
- Als Gartenwegleuchten ideal sind **Halbkugeln mit blendfrei nach unten gerichtetem Lichtkegel.**
- Die perfekte Höhe für Wegeleuchten ist etwa **einen Meter über dem Boden.**
- Die Lichtkegel der Leuchten sollten sich leicht überlappen.
- **Bewegungsmelder** oder **Zeitschaltuhren** sind eine stromsparende Variante. Der Zeittakt sollte großzügig eingestellt sein.

Ausführliche Informationen zur Sturzprävention bietet ein Broschürenpaket der DSH unter:  
<https://das-sichere-haus.de/broschueren/senioren/>

