

Ergonomisch und barrierefrei wohnen

In deinem eigenen Haus kannst du als Selbsterbauer sehr viel dafür tun, um darin schon als junger Mensch körperlich wohngesund zu leben und es im Alter leichter zu haben. Wir geben dir wichtige Tipps und Erklärungen!



Dein Haus soll wahrscheinlich vor allem gemütlich sein und deinem Geschmack entsprechen. Da du jedoch darin vermutlich sehr viele Jahre verbringst, solltest du bedenken, dass es durchaus vorkommen kann, dass du deinen Körper mit der Zeit zumindest unnötig belastest.

Zwar liegen in vielerlei Hinsicht Welten zwischen einer guten Wohnergonomie und wirklicher Barrierefreiheit, wie sie körperlich Beeinträchtigte benötigen. Es gibt jedoch auch einige Schnittmengen, bei denen du ansetzen kannst – und so in jungen Jahren schon dazu beiträgst, im Alter erst später oder sogar nie weitere Maßnahmen der Barrierefreiheit zu benötigen.

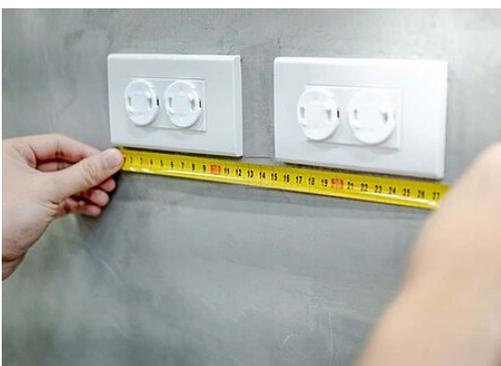


Foto: Adobe Stock / zephyr_p

Ergonomie ist nicht gleich Barrierefreiheit

Es gibt im Baubereich einen Grundkonsens: Alles, was für körperlich beeinträchtigte Personen notwendig oder wenigstens erleichternd ist, ist für unbeeinträchtigte Menschen immer komfortabel. Allerdings solltest du nicht den Fehler machen und annehmen, dass barrierefreie Details darüber hinaus automatisch auch ergonomisch seien – das sind sie nämlich mitunter nur für Menschen, die sich aus irgendeinem Grund nicht wie völlig gesunde Personen bewegen können.

Nehmen wir eine seniorentaugliche Dusche mit komfortabler Sitzmöglichkeit. Bequem wäre diese fraglos auch für dich als körperlich gesunde Person. Wäre sie jedoch ebenfalls ergonomisch? Eher nicht – denn zu viel Sitzen ist in vielerlei Hinsicht ungesund und viele Menschen sitzen sowieso schon zu viel.

Behalte diesen Unterschied bei sämtlichen Maßnahmen und Produkten im

Hinterkopf und prüfe genau, was dahintersteckt. Gerade was Möbel und andere Einrichtungsdetails anbelangt, wird nämlich gerne mit dem Signalwort „Ergonomie“ geworben, ohne dass dahinter echte Ergonomie zu finden ist.



Foto: Adobe Stock / rupbilder

Gesetze und Normen beachten

Dass du bei vielen DIY-Arbeiten im Haus Gesetze und Normen beachten musst, ist natürlich aus Sicht möglicher Bußgelder und des Versicherungsschutzes verständlich. Du fragst dich, was sie jedoch mit Ergonomie zu tun haben? Ziemlich viel: Denn vor allem Baunormen, die sich um Bedienelemente und vom Menschen zu nutzende Details drehen, liefern dir sehr viel Hintergrundwissen, um automatisch einen ergonomisch richtigen Weg einzuschlagen.

Nehmen wir als Beispiel eine Außentreppe. Klar könntest du bei dieser die Höhe und Tiefe der Stufen frei wählen. Du könntest aber auch [die DIN 18056 konsultieren](#) und dich an den dortigen Vorgaben für „baurechtlich notwendige Treppen“ orientieren. Die dort zu findenden Maße

- Stufenhöhe zwischen 140 und 190 mm und
- Stufentiefe zwischen 260 und 370 mm

würden dir in jedem Fall helfen, eine ergonomische Treppe zu bauen, die sich bequem und sicher begehen lässt. Es gibt viele anderer solcher Beispiele zwischen Treppenstufen, Waschbecken-Montagehöhen und der Installationshöhe von Lichtschaltern und Duscharmaturen. Wirf immer vor Projektbeginn einen Blick dorthinein, es wird dir helfen.



Foto: Adobe Stock / dglimages

Fokus auf die relevanten Räume

Könntest du im Bad eine Toilettenschüssel unabsichtlich in einer unergonomischen Höhe montieren? Wohl kaum. Weder bei bodenmontierten Stücken noch bei solchen, die mit einer Unterkonstruktion an der Wand befestigt werden – und im Zweifelsfall hilft dir abermals ein Blick in die Normen. Bei uns findest du auf jeden Fall eine Anleitung, wie man [eine WC-Schüssel installiert](#) oder eine [bodengleiche Dusche](#) einbaut.

Jedoch gibt es einige Räume, in denen es nicht so leicht ist, keine Fehler zu begehen.

- Die Küche und hier besonders die Küchenzeile: Hier gibt es [sehr viele Details für mehr Ergonomie](#). Vor allem, was Laufwege sowie Greifdistanzen anbelangt. Die Basis von allem ist, dass alles für diejenige Person und ihre



Foto: Adobe Stock / amixstudio

Körpergröße konzipiert sein sollte, die hier hauptsächlich arbeitet. Du bist als 1,60 große Selbstermacherin auch die Küchenchefin des Hauses? Dann ist es egal, ob beispielsweise die Dunstabzugshaube so niedrig ist, dass dein 1,85 großer Mann achtgeben muss, sich daran nicht die Stirn anzustoßen. Wichtig für die weitere Ergonomie: Das, was du hier jeden Tag brauchst, sollte zwischen zirka Bauchnabel- und Scheitelhöhe untergebracht sein, damit du dich nicht bücken oder strecken musst.

- Die Hobbywerkstatt: Ja, richtig gelesen. Denn sie ist vom Grundaufbau der Küche äußerst ähnlich. Passe deshalb die Höhe der Werkbank und aller Schränke und sonstigen Staumöglichkeiten deiner Körpergröße an. Bedenke das auch bei der Werkzeugwand. Wenn du dich jedes Mal auf den Zehenspitzen über die gesamte Werkbank strecken musst, um dort ranzukommen, ist das Ergonomie-Level ziemlich niedrig.
- Das Schlafzimmer und hier vor allem das Bett: Bei dieser Schlafstätte gibt es wirklich viele Möglichkeiten, um als Selbstermacher sehr schicke Konstruktionen zu errichten. Wenn du dich jedoch von der Ergonomie leiten lassen möchtest, dann achte vor allem auf die Höhe. Sie sollte auf den jeweils kleinsten Bettnutzer abgestimmt sein und keinesfalls unter 60 cm betragen. Jeder Zentimeter mehr erleichtert Aufstehen und Hinsetzen und schont somit deinen Bewegungsapparat. Weniger selbstermachertauglich, aber noch wichtiger, ist der richtige Härtegrad und Aufbau der Matratze – der definitiv nicht nur, aber auch von deinem Körpergewicht abhängt.
- Das Wohnzimmer: Hier, wo du meistens nur entspannt sitzen und liegen willst, ist die Gefahr besonders groß, sich nicht gerade ergonomisch zu verhalten. Denn fast jede Form von gemütlicher ‚Wohnzimmerposition‘ ist eher ungesund. Achte deshalb darauf, dass die hiesigen Möbel dir ein bewegtes, variantenreiches Sitzen ermöglichen. Tatsächlich ist der verstellbare Fernsehsessel dafür ein ziemlich guter Helfer – sofern du wirklich immer wieder die Position veränderst.
- Dein Homeoffice: Dieses Zimmer ist vielleicht das tückischste von allen für die Ergonomie. Vor allem, weil du hier ganze Arbeitstage verbringst. Fokussiere dich deshalb hier unbedingt darauf, mindestens die Hälfte einer jeden Arbeitsstunde stehend zu verbringen und wirklich alles zwischen Beleuchtung und Bildschirmhöhe nach ergonomischen Gesichtspunkten auszurichten und zu konstruieren. Hierzu findest du sehr umfangreiche offizielle Vorgaben, an denen du dich orientieren kannst.

In anderen Räumen kannst du beim Thema Ergonomie etwas kürzertreten. Einfach aus dem Grund, weil man sich darin nicht so lange aufhält.

Auch den Garten kann man als einen großen Raum betrachten. Und auch hier solltest du die Ausstattung entsprechend wählen.



Foto: Adobe Stock / puhimec

Auf Arbeitsschutz achten

Du fragst dich, was Arbeitsschutz mit dem Thema Ergonomie zu tun hat? Viel mehr, als du vielleicht denkst. Denn Ergonomie ist zunächst einmal (sinngemäß) die Lehre von menschlich optimierter Arbeit. Optimierte heißt, in Sachen Zeit, Qualität und Belastung möglichst wirtschaftliche Arbeit.

Das bedeutet zusammengefasst, eine Tätigkeit ist umso ergonomischer, je länger du sie problemlos und ohne Schäden, Schmerzen, Verspannungen etc. durchführen kannst. Damit wären wir wieder direkt in deiner Werkstatt. Selbst wenn du diese in Sachen Einrichtung ergonomisch gestaltet hast, gibt es hier dennoch Punkte, die haarsträubend unergonomisch sind.

Hier musst du nun betrachten, was die diversen Schutzmaßnahmen und -ausrüstungsgegenstände sind, nämlich Dinge mit Doppelfunktion:

1. Sie schützen dich unmittelbar vor Verletzungen. Etwa der stahlkappenbewehrte Sicherheitsschuh, der verhindert, dass eine herunterfallende Bohrmaschine dir die Zehen bricht.
2. Sie schützen dich langfristig vor Belastungen, die bei der Heimarbeit auftreten und sich teilweise summieren können.

Nehmen wir eine simple FFP-Staubschutzmaske, egal welcher Schutzklasse. Müsstest du unbedingt beim Schleifen von unbehandeltem Holz im Freien eine tragen? Wahrscheinlich nicht. Besonders, wenn an deiner Schleifmaschine eine Absauganlage angeschlossen wäre. Dennoch wäre die Maske in dem Sinn ergonomisch, als dass sie langfristig(!) dazu beiträgt, deine Atemwege vor den möglichen Folgeerscheinungen dauerhafter Holzstaubbelastung zu bewahren.

Gleiches gilt für die erwähnten Sicherheitsschuhe. Kurzfristig schützen sie dich durch Zehen- und (je nach Klasse) Durchtrittsschutz. Langfristig verhindern sie jedoch durch die sehr hochentwickelten Fußbettungen, dass dir in dieser Hinsicht Probleme entstehen können.

Und so geht es über viele andere Elemente weiter. Um einmal mit dem Akkuschauber zu arbeiten, brauchst du vielleicht keine Ohrstöpsel. Trägst du diese jedoch immer beim Heimwerken, musst du dir nie Gedanken machen, dass dein Gehör langfristig durch Akkumulierung geringer und somit nur über Jahre schädigenden Lautstärken Probleme bekommt.

Unterm Strich: Trage immer passende Schutzbekleidung/-ausrüstung, weil sie dich nicht nur direkt vor Schäden schützt, sondern obendrein langfristig wirkt.



Foto: Adobe Stock / Syda Productions

Ergonomisch bewegen

An diesem Punkt verlassen wir bereits das Thema Einrichtung und (Um)Bauen und bewegen uns im generellen Wohnen. Der Vollständigkeit halber gehört es jedoch unbedingt dazu. Es geht darum, dass du bei jeder Bewegung zu Hause an deinen Körper denken solltest.

Das inkludiert auch die bekannte Regel, wonach du Lasten nur aus den Knien, nicht dem Rücken, heben solltest. Aber es reicht tatsächlich von der Waschmaschine, die du kniend oder hockend statt tief gebückt einräumen solltest bis zu Getränkekisten, die du besser auf dem Boden lagern solltest, statt sie in brust- oder noch höhere Regale zu wuchten.

Du verbringst, Schlafen eingerechnet, etwa zwei Drittel deines Lebens zu Hause. Überlege deshalb bei jeder Bewegung, ob sie die am wenigsten anstrengende und risikoreichste Möglichkeit ist. Damit fährst du meistens goldrichtig.

Über die DIY Academy

Als Schulungsinstitut informiert und berät die DIY Academy rund um das Heimwerken in Haus und Garten. Die DIY Academy möchte Menschen mit kreativen Ideen inspirieren und ihnen das nötige Know-how vermitteln, mit dem sie ihr Zuhause selbst gestalten können. Versierte Heimwerker sollen sich ebenso angesprochen fühlen wie Selbsterfahrene mit grundlegenden Kenntnissen und Neulinge ohne Praxiserfahrung.

Unsere Schulungs- & Trainingsangebote

Wir machen dich fit für dein nächstes DIY-Projekt: In unseren Kursen, Online-Seminaren und Beratungen lernen die Teilnehmenden ganz praktisch zusammen mit unseren DIY-Profis – auch für dein persönliches Projekt bekommst du das nötige Wissen und viele Tipps & Tricks.

[Mehr erfahren](#)

Du möchtest nichts mehr verpassen?

Dann abonnieren unseren Newsletter und bleibe immer auf dem Laufenden!

[Jetzt anmelden](#)

Folge uns auch auf:

- Pinterest: www.pinterest.com/diyacademy
- YouTube: www.youtube.com/DIYAcademyTV
- Facebook: www.facebook.com/doityourself.academy
- Instagram: www.instagram.com/doityourself.academy