

Wohnungsanpassung reizarm

Farben · Akustik · Ordnungssysteme · Licht

Schritt für Schritt zur reizärmeren Wohnung – auch mit kleinem Budget möglich.

Farben

Licht

Akustik

Ordnung

Küche/Bad

Schlaf

Hinweise zur Nutzung:

- Nicht alles auf einmal – priorisiere, was dich am meisten belastet.
- Viele Maßnahmen kosten nichts: Umsortieren, Vorhänge, Aufkleber.
- Nutze die Ampel: Bereits umgesetzt / In Planung / Noch nicht möglich.
- Manche Punkte erfordern Erlaubnis des Vermieters – vorher klären.

Farben & Oberflächen



Wandfarben: gedeckte, matte Töne

Warmes Creme, Salbei oder Hellblau – Weiß und Grau oft zu grell.



Keine Hochglanzoberflächen an Wänden oder Möbeln

Glanz reflektiert Licht und erhöht visuelle Reize erheblich.



Gemusterte Böden oder Tapeten entfernt oder abgedeckt

Starke Muster können Übelkeit oder Orientierungslosigkeit auslösen.



Farbliche Kontraste für Orientierung eingesetzt

Tür-Rahmen, Lichtschalter und Handläufe kontrastreich markieren.



Möbel in ruhigen Farbtönen – keine bunt gemischte Einrichtung

Viele verschiedene Farben in einem Raum erhöhen visuelle Unruhe.



Vorhänge: blickdicht, einfarbig, matt – keine Muster

Gemusterte Vorhänge vermeiden; schwere Stoffe schlucken auch Lärm.



Dekorationen auf ein Minimum reduziert

Je weniger Bilder, Figuren, Pflanzen – desto ruhiger das Auge.



Persönliche Wohlfühlfarbe im Rückzugsraum eingesetzt

Ein Lieblingsraum in einer Wohlfühlfarbe kann sehr entlasten.



Bereits umgesetzt



In Planung



Noch nicht möglich

Notiz Farben:

Licht & Beleuchtung

- ☐ Warmweiße LEDs (2700–3000 K) in allen Wohnräumen
Kaltweiß (über 4000 K) wirkt aktivierend und kann Überreizung verstärken.
- ☐ Leuchtstoffröhren entfernt oder gegen LED getauscht
Unsichtbares Flackern (50 Hz) belastet viele autistische Menschen stark.
- ☐ Dimmbare Lampen in Wohn- und Schlafbereich installiert
Helligkeit dem Tagesrhythmus anpassen – abends dunkler dimmen.
- ☐ Indirekte Beleuchtung statt Deckenfluter (Stehlampen, Wandfluter)
Direktes Deckenlicht ist oft blendend – indirektes Licht bevorzugen.
- ☐ Blaulichtfilter oder Nachtmodus an Bildschirmen ab 19 Uhr
Unterstützt Melatoninausschüttung und erleichtert das Einschlafen.
- ☐ Sensor-Nachtlicht im Flur und Bad installiert
Verhindert grelles Aufleuchten bei nächtlichen Wegen.
- ☐ Lichtschalter kontrastreich markiert und gut erreichbar
Kontrastaufkleber helfen bei schlechter Sicht oder Orientierung.

☐ **Bereits umgesetzt**

☐ **In Planung**

☐ **Noch nicht möglich**

Notiz Licht:

Akustik & Schallreduktion

- ☐ Teppich oder Läufer auf Hartböden gelegt
Trittschall und Raumhall reduzieren sich deutlich.
- ☐ Schwere Vorhänge aus Samt oder Leinen – schlucken Schall
Leichte Synthetik reflektiert Schall; schwere Stoffe absorbieren ihn.
- ☐ Bücherregale als Schallbrecher an Außen- oder Trennwänden
Vollgestellte Regale dämpfen Lärm aus Treppenhaus und Nachbarwohnungen.
- ☐ Akustikpaneele oder Korkplatten an schallharten Wänden
Günstige Maßnahme – vorher Vermieter fragen.
- ☐ Filzgleiter unter allen Stühlen und Möbeln
Reduziert Scharren und Quietschen auf Hartböden erheblich.
- ☐ Waschmaschine auf Antivibrationsmatten gestellt
Verhindert Vibrations-Übertragung auf Boden und Wände.
- ☐ Türen mit Dichtungsgummi und Schließpuffern versehen
Verhindert Knallen und reduziert Schall aus Nachbarräumen.

☐ Ordnungssysteme & Struktur

- ☐ **Feste Plätze für alle täglich genutzten Gegenstände definiert**
Alles hat seinen Platz – reduziert Suchstress und kognitive Last.
- ☐ **Beschriftungssystem für Schubladen, Kisten und Regale**
Schrift, Symbole oder Fotos – was am besten funktioniert.
- ☐ **Durchsichtige Aufbewahrungsboxen oder Sichtregale genutzt**
Klar sehen was drin ist – reduziert Öffnen und Suchen.
- ☐ **Farb-Codierung für verschiedene Kategorien eingeführt**
Blau = Büro, Grün = Küche usw. – individuell wählen.
- ☐ **Tür- und Wandhaken für täglich genutzte Sachen am Eingang**
Rucksack, Jacke, Schlüssel immer an gleicher Stelle.
- ☐ **Unnötige Gegenstände entfernt – Minimalismus angestrebt**
Je weniger sichtbar, desto ruhiger die visuelle Umgebung.
- ☐ **Kabel und Technik mit Kabelboxen geordnet oder versteckt**
Kabelsalat ist ein häufiger visueller Stressor.
- ☐ **Notfall-Box für Überreizung griffbereit im Rückzugsort**
Sonnenbrille, Kopfhörer, Stressball – immer gleiche Stelle.

☐ **Bereits umgesetzt**
☐ **In Planung**
☐ **Noch nicht möglich**

Notiz Ordnung:

☐ Küche & Bad reizarm gestalten

- ☐ **Dunstabzug: lautere Geräte durch leisere Alternative ersetzt**
Vor dem Kauf auf Lautstärke in Dezibel achten – unter 55 dB anstreben.
- ☐ **Geruchsquellen minimiert: Deckeltonnen, parfümfreie Reiniger**
Intensive Duftstoffe in Reinigungsmitteln können stark belasten.
- ☐ **Kühlschrank auf Antivibrationspad gestellt**
Nicht direkt an der Wand – reduziert Brummgeräusche und Vibrationen.
- ☐ **Badbeleuchtung: Neonröhre gegen warmweiße LED getauscht**
Badlicht oft kalt-weiß und grell – auf 2700 K und Dimmer umstellen.
- ☐ **Parfümfreie Körperpflege, Seifen und Shampoos**
Duft ist ein häufiger sensorischer Stressor beim Waschen.
- ☐ **Handtücher aus weichem Material ohne kratzende Nähte**
Baumwolle oder Bambus – kratzige Nähte und harte Kapuzenösen vermeiden.

Schlafbereich reizarm gestalten

☐ **Vollständige Verdunkelung möglich (Blackout-Vorhänge, Rollläden)**
Auch Lichtspalt unter der Tür mit Dichtleiste abdichten.

☐ **Keine Bildschirme oder aktive Technik im Schlafzimmer**
Handy, TV und Laptop nachts in anderen Räumen – kein Aufleuchten.

☐ **Bettwäsche aus reizarmen Materialien (Baumwolle, Bambus, Tencel)**
Keine Synthetik – kann kratzige Statik erzeugen und schwitzt.

☐ **Gewichtsdecke getestet (5–10 % des Körpergewichts)**
Tiefendruck beruhigt das Nervensystem – individuelle Wirkung prüfen.

☐ **Raumtemperatur nachts 16–18 °C angestrebt**
Kühler Raum unterstützt Einschlafprozess und Schlaftiefe deutlich.

☐ **Alle Geräuschquellen identifiziert und eliminiert**
Uhr, Ventilator, Heizungsklicken – nachts systematisch absuchen.

☐ **Schlafzimmer ausschließlich zum Schlafen genutzt**
Keine Arbeit, kein Bildschirm – Gehirn lernt: Hier = Schlaf.

☐ **Feste Einschlaf-Routine etabliert (gleiche Zeit, gleiche Abfolge)**
Vorhersagbarkeit ist Sicherheit – Routine erleichtert den Übergang.

☐ **Bereits umgesetzt**

☐ **In Planung**

☐ **Noch nicht möglich**

Notiz Schlafbereich:

Mein persönlicher Fortschritt

Farben: ☐ Erledigt ☐ Geplant ☐ Offen Licht: ☐ Erledigt ☐ Geplant ☐ Offen Akustik: ☐ Erledigt ☐ Geplant ☐ Offen
Ordnung: ☐ Erledigt ☐ Geplant ☐ Offen Küche/Bad: ☐ Erledigt ☐ Geplant ☐ Offen Schlaf: ☐ Erledigt ☐ Geplant ☐ Offen