

# „So fühlt es sich an, wenn man 70 ist!“

Einen Tag lang gingen Brigitte und Manfred Kaffai im „Alters-Anzug“ durch ihr Haus – und lernten, was sie in ihrer Wohnung einmal verändern müssen.

## Auf die Höhe kommt es an

Manfred Kaffai: „Seit heute ist mir klar, dass wir in der Küche umräumen müssen: Geschirr, das wir täglich brauchen, muss in bequemer Höhe stehen. Nach der Kaffeekanne muss ich mich mit meinen wenig beweglichen Gelenken strecken. Das ist mühsam und schmerzhaft.“



## Der richtige Wasserhahn

Brigitte Kaffai: „Abspülen ist ganz schön schwierig, wenn man so wenig Gefühl in den Fingerspitzen hat. Und dann dieses Kribbeln – wie Nadelstiche, sehr unangenehm! Zum Glück haben wir uns für Einhandhebel entschieden. Die lassen sich auch von ‚alten‘ Händen bedienen!“



## Beugen geht nicht mehr

Brigitte Kaffai: „Ein Blech aus dem Backofen nehmen? Im ‚Alters-Anzug‘ heißt das: Herunterbeugen geht nicht mehr – ich muss richtig in die Knie gehen. Da spüre ich jeden einzelnen Muskel und fühle mich unangenehm angespannt. Die Tür müsste viel höher liegen, damit ich ein Blech gut halten kann.“



Ohrenschützer auf: Manfred Kaffai (54) trägt bereits die Bandagen und die Handschuhe des „Alters-Anzugs“.

Anzug an: Hanne Meyer-Hentschel (r.) hilft Brigitte Kaffai (51) in den mit Gewichten beschwerten Overall.

## So funktioniert der

Jeder altert anders – aber jeder spürt körperliche Veränderungen. Der Anzug simuliert dies täuschend echt. Wenn man älter wird, lassen die körperlichen Kräfte nach, die Gelenke sind weniger beweglich, es wird schwieriger, feine Bewegungen zu machen und man hört und sieht schlechter. Das Beratungsunternehmen Meyer-Hentschel in Saarbrücken entwickelte aus diesem Wissen einen „Alters-Anzug“, in dem Jüngere spüren können, wie Ältere fühlen. Eingesetzt wird der Anzug von Firmen, die Produkte für Ältere entwickeln.

## „Alters-Anzug“

Der Anzug besteht aus:

- Bandagen um Knie und Ellenbogen, die die Beweglichkeit einschränken.
- Kopfhörer, der das Hören erschwert.
- von innen beschichteten Handschuhen: Diese schränken das „Fingerspitzengefühl“ ein, erzeugen ein Kribbeln, das für Arthritis typisch ist.
- eingebauten Gewichten, die den Schwung beim Bewegen behindern.
- einer speziellen Brille: Diese simuliert unscharfes Sehen (grauer Star).
- einem Helm mit gelb eingefärbtem Visier, der schlechteres Farben-Sehen und eingeschränktes Blickfeld erzeugt.

## Ein fester Halt

Brigitte Kaffai: „Der Einstieg in die Dusche ist zu hoch, wenn die Knie nicht mehr so elastisch sind. Die Kabine ist zu eng – ich kann mich gar nicht richtig bewegen und fühle mich unsicher. Wir werden an den Wänden sicher Griffe zum Festhalten anbringen müssen.“



## Zu steile Wendel-Treppe

Manfred Kaffai: „Meine Schwiegermutter weigert sich, die Wendeltreppe im Wohnzimmer zu benutzen und geht lieber durch das Treppenhaus draußen in die obere Etage. Jetzt kann ich ihr das nachfühlen! Ich habe noch nie gemerkt, wie eng das hier ist und wie weit die Stufen auseinander stehen. Hinauf geht es, weil ich das Geländer habe. Aber treppab ist es schwierig, auch, weil ich schlechter sehe. Ist da wirklich schon die nächste Stufe oder habe ich mich verschätzt? Ich gehe wie auf rohen Eiern.“



## Von wegen aufstehen!

Brigitte Kaffai: „Zum Glück ist unser Sofa relativ hoch und fest gepolstert – mit den steifen Gelenken ist das wirklich schwierig. Auch das Sitzen ist unangenehm. Und das Aufstehen – sehr mühsam! Ich glaube, aus einem tiefen, weichen Sessel käme ich ohne fremde Hilfe gar nicht wieder heraus.“



## Die richtigen Lichtschalter

Manfred Kaffai: „Das wird auch mit 70 noch gut gehen: Unsere schlichten Kippschalter kann ich selbst mit meinen steifen Handschuh-Händen noch einfach bedienen – zumal die meisten zum Glück in bequemer Höhe angebracht sind.“



## Echte Stolperfälle

Brigitte Kaffai: „Vom Wohnzimmer auf die Terrasse geht es über eine Schwelle und zwei Stufen – das ist plötzlich richtig schwierig, weil ich nicht mehr genau sehen kann, wie ich meinen Fuß setzen muss. Ein unsicheres Gefühl. Vielleicht brauchen wir eine Rampe.“

