

7 Tipps: So kocht man gut mit schlechten Augen

SEHBEHINDERUNG: Wer nicht (mehr) gut gucken kann, findet Kochen schnell sehr anstrengend. Mit kleinen Tricks wird es aber entspannter und sicherer.

Berlin. Ricarda Dieckmann
Scharfe Messer, heiße Herdplatten: Schon mit guten Augen ist Kochen manchmal nicht ohne. Doch was, wenn man einen relevanten Teil seines Sehvermögens verloren hat – etwa im Alter? Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband gibt Tipps, damit die Zubereitung von Mahlzeiten stressfrei und ohne Verletzungen klappt.

Tipp 1: Auf Kontraste setzen
Kohlrabi, Hähnchenfilet oder Feta auf einem hellen Brettchen zerkleinern? Das ist mit einer Sehbehinderung ein schwieriges Unterfangen, denn Lebensmittel und Unterlage sind dann kaum zu unterscheiden. Besser ist es, wenn ein deutlicher Kontrast zwischen beiden besteht. Der DBSV rät daher, sich ein helles und ein dunkles Brettchen anzuschaffen. Kühlschranktürgriff, Mülleimer, Geschirrschublade: Auch sie sind am besten so gestaltet, dass sie einen Kontrast zur Umgebung bilden. Dabei helfen kontrastfarbene Klebestreifen.

Tipp 2: Nicht blenden lassen
Ist die Arbeitsfläche gut ausgeleuchtet, sieht man besser, was man da gerade schnippelt oder verrührt. Eine Möglichkeit ist, Leuchtleisten mit Klebeband unter dem Hängeschrank zu befestigen. Die Arbeitsoberfläche sollte aus einem gedeckten, nicht spiegelndem Material bestehen – Blendungen können nämlich irritieren.

Tipp 3: Feste Küchenordnung einhalten
Ist das Pfeffer – oder Zimt? Gewürzstreuer sehen sich oft sehr ähnlich, Verwechslungen können aber die ganze Mahlzeit ruinieren. Farbige Klebeband oder tastbare Buchstaben helfen dabei, sie einfach zu unterscheiden. Nicht nur im Gewürzregal gilt: Ordnung ist ein Muss. Sind Lebensmittel, Küchengeräte stets am selben Ort zu finden, erleichtert das die Orientierung.

Tipp 4: Zutaten mit Pizzaschneider zerkleinern
Viele Zutaten lassen sich auch ohne ein scharfes Küchenmes-



Kontrastprogramm: Wer eine Sehbehinderung hat, achtet am besten darauf, dass Brettchen und Lebensmittel sich farblich genug unterscheiden.
BILD: KARL-JOSEF HILDENBRAND/DPA/DPA-TMN

ser, an dem man sich schnell mal schneidet, kleinbekommen. Kräuter etwa lassen sich mit einem Pizzaroller zerkleinern. Manches Gemüse lässt sich auch mit der Hobelfläche

einer Reibe in Scheiben schneiden – am besten mit einem Fingerschutz.

Tipp 5: Heiße Flächen mit feuchten Fingern anfassen

Steht der Topf richtig auf der Herdplatte? Ist das Schnitzel in der Pfanne schon richtig heiß? Wer Dinge anfassen muss, die knallheiß sein könnten, tut das am besten mit angefeuchteten Fingern, um Verbrennungen zu vermeiden. So verdunstet nämlich zunächst das Wasser unter den Fingern und bildet ein Dampfpolster – das schützt die Haut.

Tipp 6: Das Fleisch auf 6 Uhr platzieren
Beim Befüllen des Tellers kann man sich an einer Uhr orientieren – und Speisen immer auf den gleichen „Uhrzeiten“ platzieren, wie der DBSV rät. So weiß man stets, wo was ist. Fleisch sollte man dabei immer auf 6 Uhr platzieren – so lässt es sich am besten schneiden.

Tipp 7: Hilfsmittel nutzen
Diverse Helfer erleichtern das Kochen mit Sehbehinderung: Ein Milchwächter – eine Platte, die man in den Topf legt – gibt ein Geräusch von sich, wenn Nudelwasser oder auch Milch im Topf kocht. So lässt sich einem Überkochen vorbeugen. Es gibt Messbecher mit fühlbaren Innenmarkierungen und „sprechende“ Küchenwaagen. Schneidebretter mit einem Knick in der Mitte erleichtern es, Gemüse und Co. in den Topf zu befördern, ohne dass etwas danebengeht. Mit Doppelpfannen wird das Wenden von Fleisch, Omelett und Co. leichter – man dreht einfach die ganze Pfanne um. *dpa-tmn*

EXKLUSIVE EINBLICKE FÜR BAUINTERESSIERTE

Einladung zur Rohbaubesichtigung

SONNTAG · 21. JUNI 2026 · 13-17 UHR

SCHWALBENSTR. 22 · 97950 GROSSRINDERFELD

Bereits seit 1861 ist Bittermann & Weiss aus Gerschheim Ihr zuverlässiger Komplettanbieter im Bereich Fertighaus-Holzhaus.

Bittermann & Weiss Holzhaus GmbH
Am Geißgraben 6
97950 Gerschheim
Telefon: +49 9344 92090
www.bw-holzhaus.de

Installationen - Kundendienst

97956 Werbach - Niklashausen - Mühlgasse 3
www.elektro-hess.com - Tel. 09348 / 257

Poranzl GmbH / 74867 Neunkirchen
Tel. 06262 / 9 51 51
info@poranzl.de

www.poranzl.de

Estricharbeiten vom Fachmann

Solide Unterböden – trocken, wärmegeklämt und trittschallisoliert – sind unsere Spezialität. Wir sind der kompetente Partner von Bittermann + Weiss für die Ausführung der Estricharbeiten. Wünschen auch Sie sich ein zuverlässiges Fundament für Ihre Fußböden? Rufen Sie uns an.

WIEDER EIN HAUS VON Bittermann & Weiss

Zur Ausführung kamen hilzinger Fenster des Modells:

hilzinger Strato 83 MD

effizient
langlebig

sowie eine **HAUSTÜRE** aus unserer EXCLUSIV-SERIE!

www.schenk-fenster.de
Telefon 07930 / 9292-0

Ein Blick hinter die Kulissen

Hausbesichtigung am 21. Juni: Den Traum vom Eigenheim im Rohbau erleben

Die eigenen vier Wände sind für die meisten Menschen eine Entscheidung fürs Leben. Wer baut, möchte Sicherheit, Qualität und Nachhaltigkeit.

Die Bittermann & Weiss Holzhaus GmbH geht deshalb einen besonders ehrlichen Weg: Sie lädt angehende Bauherren dazu ein, Häuser in ihrer purs-ten Form zu erleben – direkt im Rohbau.

Wer sich selbst ein Bild von der handwerklichen Präzision und den modernen Energiekonzepten machen möchte, hat bei der anstehenden Rohbaubesichtigung am Sonntag, 21. Juni 2026 von 13 bis 17 Uhr in

Anhand dieses Hauses werden die Vorteile der Holzfertighausweise aufgezeigt.

der Schwalbenstraße 22 in Großrinderfeld die perfekte Gelegenheit dazu.

Nachhaltigkeit und Technik zum Anfassen

Ein Hausbau ist Vertrauenssache. Bei den Rohbau-Besichtigungen können sich Interessierte vor Ort von der sprichwörtlichen Qualität der Holz-häuser überzeugen. Im Fokus stehen dabei die inneren Werte des künftigen Zuhauses:

■ **Innovativer Wandaufbau:** Die nachhaltige Holzfertighausweise sorgt nicht nur für eine hervor-ragende Wärme- und Schall-

dämmung, sondern garantiert auch zu jeder Jahreszeit ein natürliches gesundes und ausgewogenes Wohnklima.

■ **Moderne Haustechnik im „Rohzustand“:** Die effiziente Wärmepumpe und die Vorbereitungen für die Smart-Home-Integration im Haus können genau dort inspiert werden, wo sie später unsichtbar ihre Arbeit verrichten.

■ **Ökologie und Eigenleistung:** Ein Fachberater erklärt vor Ort die ökologische Bauweise und zeigt auf, an welchen Stellen Bauherren durch Eigenleistung bares Geld sparen können.

CrefoZert2026

In wirtschaftlich herausfordernden Zeiten setzt die Bittermann & Weiss Holzhaus GmbH ein klares Zeichen für Stabilität und wurde von der Creditreform erneut mit dem begehrten Bonitätszertifikat „CrefoZert 2026“ ausgezeichnet. Bundesweit erfüllen lediglich zwei Prozent aller Unternehmen die strengen Kriterien dieser Prüfung. Für angehende Bauherren und Partner bietet diese exklusive Zertifizierung die maximale finanzielle Sicherheit und das verlässliche Fundament für das Projekt Eigenheim.

Ein B&W-Holzhaus ist mehr als nur ein Haus – es ist IHR Zuhause!

Individuell geplant und nachhaltig gebaut.

Sie möchten bauen? Wir beraten Sie gerne!

Bittermann & Weiss Holzhaus GmbH
Am Geißgraben 6
97950 Gerschheim

bw-holzhaus.de
rohbau.bw-holzhaus.de