



Retina plus News - 6. Juni 2026



Retina plus e.V. ist ein gemeinnütziges Experten- und Selbsthilfenetzwerk von Menschen mit Sehverlust für Betroffene, Angehörige und Partner im Gesundheitswesen und darüber hinaus.

Als Experten in eigener Sache vernetzen und unterstützen wir Menschen, die direkt oder indirekt von fortschreitenden Sehverlust betroffen oder bedroht sind.

Sehbehindertentag 2026



Der Sehbehindertentag am 6. Juni 2026 widmet sich dem Thema „Kochen mit Sehbehinderung“. Initiiert wird dieser bundesweite Aktionstag vom Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) gemeinsam mit seinen korporativen Mitgliedern und weiteren Partnern. Ziel ist es, auf die Lebenssituation sehbehinderter Menschen aufmerksam zu machen und praktische Wege für mehr Selbstständigkeit im Alltag aufzuzeigen.

Für diese Sonderausgabe haben wir Informationen, Erfahrungen und Anregungen aus verschiedenen Quellen zusammengetragen. Dazu gehören Beiträge des DBSV und seiner Mitgliedsorganisationen, Berichte aus den Landesverbänden, Hinweise auf hilfreiche Medienangebote sowie Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis.

Besonders freuen wir uns über eine aktuelle Entwicklung: Das Präsidium des DBSV hat in seiner jüngsten Sitzung beschlossen, Retina plus als korporatives Mitglied in den Verband aufzunehmen. Wir verstehen dies als Anerkennung unserer Arbeit und als Auftrag, die Interessen von Menschen mit Sehverlust künftig noch stärker gemeinsam mit den Partnern im DBSV zu vertreten.

Zum Inhalt: **Selbstständigkeit in der Küche erhalten; Warum Kochen mehr ist als die Zubereitung von Mahlzeiten; Die zehn wichtigsten Tipps; Kleine Alltagstricks; Praxisbeispiel aus Niedersachsen; Hilfsmittel; Kochbücher; Hörtipps; Gesunde Ernährung schützt auch die Augen; Gut essen für die Netzhaut**

Kochen mit Sehbehinderung: Selbstständigkeit in der Küche erhalten

Kochen gehört für viele Menschen selbstverständlich zum Alltag. Doch ein Sehverlust führt oft dazu, dass Betroffene die Arbeit in der Küche aufgeben oder sich diese nicht

mehr zutrauen.

Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) und seine Mitgliedsorganisationen möchten mit dem Sehbehindertentag 2026 zeigen, dass selbstständiges Kochen auch mit einer Sehbehinderung möglich ist. Mit guter Organisation, geeigneten Hilfsmitteln und etwas Übung lassen sich viele Herausforderungen meistern.

Warum Kochen mehr ist als die Zubereitung von Mahlzeiten

Kochen bedeutet weit mehr als die Zubereitung von Nahrung. Es steht für Selbstständigkeit, Lebensqualität, Gemeinschaft und Genuss.

Wer selbst kocht, kann Zutaten bewusst auswählen, auf gesundheitliche Bedürfnisse eingehen und aktiv am Familien- und Sozialleben teilnehmen. Deshalb ist es wichtig, Menschen mit Sehbehinderung dabei zu unterstützen, ihre Fähigkeiten in der Küche zu erhalten oder neu zu entdecken.

Die 10 wichtigsten Tipps

Der DBSV hat für den Sehbehindertentag zehn praktische Empfehlungen zusammengestellt, die den Küchenalltag erleichtern können.

1. Ausreichend Zeit einplanen

Wer unter Zeitdruck arbeitet, macht häufiger Fehler. Eine ruhige Arbeitsweise erhöht Sicherheit und Konzentration.

2. Für gutes Licht sorgen

Blendfreie und gleichmäßige Beleuchtung verbessert die Orientierung erheblich. Besonders Arbeitsflächen sollten gut ausgeleuchtet sein.

3. Kontraste nutzen

Kontraste erleichtern das Erkennen von Lebensmitteln und Küchenutensilien. Helle Lebensmittel lassen sich auf dunklen Unterlagen besser erkennen, dunkle Lebensmittel auf hellen Flächen.

4. Eine feste Ordnung schaffen

Alle Gegenstände sollten einen festen Platz haben. Das gilt für Lebensmittel, Geschirr, Gewürze und Küchenwerkzeuge gleichermaßen.

5. Lebensmittel kennzeichnen

Farbiges Klebeband, tastbare Markierungen oder sprechende Etiketten helfen dabei, Produkte sicher zu unterscheiden.

6. Den Einkauf organisieren

Digitale Einkaufslisten, Vorlesefunktionen, Apps oder Lieferdienste können den Einkauf erleichtern.

7. Rezepte zugänglich machen

Vergrößernde Sehhilfen, Tablets, Smartphones oder Vorlesesysteme ermöglichen den einfachen Zugriff auf Kochanleitungen.

8. Zutaten vorbereiten

Alle benötigten Zutaten sollten vor Beginn des Kochens bereitgestellt und übersichtlich angeordnet werden.

9. Hilfsmittel einsetzen

Sprechende Küchenwaagen, Messhilfen oder Geräte mit akustischen Signalen unterstützen viele Arbeitsschritte.

10. Auf Sicherheit achten

Topfgriffe sollten nach hinten zeigen. Markierungen an Herd und Bedienelementen erleichtern die Orientierung.

Kleine Alltagstricks

Viele hilfreiche Lösungen stammen direkt von Menschen mit Sehbehinderung, die ihre Erfahrungen im Alltag gesammelt haben.

So empfiehlt es sich beispielsweise, unterschiedliche Schneidebretter für helle und dunkle Lebensmittel zu verwenden. Ein weißes Schneidebrett erleichtert das Schneiden dunkler Zutaten, während ein dunkles Brett helle Lebensmittel besser sichtbar macht. Gewürze können mit tastbaren Markierungen versehen werden. Für Flüssigkeiten eignen sich Messbecher mit fühlbaren Skalen oder elektronische Füllstandsanzeiger.

Auch moderne Sprachassistenten leisten wertvolle Unterstützung. Sie können Rezepte vorlesen, Timer stellen oder Mengen umrechnen.

Oft sind es gerade diese kleinen Hilfen, die den entscheidenden Unterschied machen und mehr Sicherheit in den Alltag bringen.



Praxisbeispiel aus Niedersachsen

Der Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen hat zum Sehbehindertentag ein Video zum Thema „Kochen mit Sehbehinderung“ produziert.

Gemeinsam mit dem sehbehinderten Mitglied Agnes Schütte-Frauenpreiß zeigt Reha-Lehrerin Katrin Arlinghaus praktische Hilfen für den Küchenalltag. Das Video vermittelt

anschaulich, wie Kontraste, Beleuchtung, Hilfsmittel und gute Vorbereitung das selbstständige Kochen erleichtern können. [Zum Video](#)

Hilfsmittel

Die Auswahl an Hilfsmitteln für Küche und Haushalt ist in den vergangenen Jahren deutlich gewachsen.

Zu den besonders beliebten Unterstützungen gehören:

- sprechende Küchenwaagen
- sprechende Messbecher
- Flüssigkeitsindikatoren
- digitale Lupen
- Smartphone-Apps zur Texterkennung
- Geräte mit akustischen Signalen
- kontrastreiche Schneidehilfen
- tastbare Markierungssysteme

Viele dieser Hilfsmittel sind bereits mit überschaubarem Aufwand erhältlich und können den Alltag erheblich erleichtern. Unter anderem Im [Ausstellerverzeichnis](#) der SightCity kann man entsprechende Anbieter finden.

Kochbücher für jeden Geschmack

Der [Blindenschriftverlag](#) und die Blindendruckerei „[Pauline von Mallinckrodt](#)“ aus Bonn bieten zahlreiche Kochbücher in zugänglichen Formaten an. Anlässlich des Sehbehindertentages erhalten Interessierte am 6. Juni 2026 einen Rabatt von 15 Prozent auf gedruckte Kochbücher. Der Verlag freut sich zudem über [Anregungen](#) für zukünftige Buchprojekte.

Hörtipps

offsight

OffSight

Küchenmaschinen mit Kochfunktion - Was leisten sie und was haben Blinde und Sehbehinderte davon?

[Hier](#) geht's zur Thermomix Rezeptwelt, die Magda in der Episode erwähnt hat.



Sight Views

In verschiedenen Episoden gibt es hilfreiche Informationen zu barrierefreiem Kochen, Haushaltsgeräten und technischen Hilfsmitteln.

Kleine Küche, große Hilfe:
Heißluftfritteusen für blinde
Menschen

Anhören

Haushalt ohne Hürden:
Feelware macht weitere
Geräte zugänglich

Anhören

Barrierefreie
Haushaltsgeräte - Gesetz,
Industrie, Alltag

Anhören

Gesunde Ernährung schützt auch die Augen

Wer selbst kocht, entscheidet nicht nur über Geschmack und Genuss, sondern auch über die eigene Gesundheit. Genau darin liegt ein weiterer wichtiger Aspekt des diesjährigen Sehbehindertentages. Selbstständig kochen bedeutet auch, die eigene Ernährung bewusst gestalten zu können.

Eine ausgewogene Ernährung spielt nicht nur für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel eine wichtige Rolle. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass sie auch einen wesentlichen Beitrag zum Schutz der Augen leisten kann. Besonders Menschen mit Netzhauterkrankungen profitieren von einer gesunden Lebensweise und einer ausgewogenen Ernährung.

Retina plus e.V. hat bereits zum Welternährungstag 2025 auf den Zusammenhang zwischen Ernährung und Augengesundheit aufmerksam gemacht. Die damaligen Empfehlungen sind weiterhin aktuell. Eine mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Fisch, Olivenöl und Nüssen kann dazu beitragen, das Risiko bestimmter Netzhauterkrankungen zu senken oder deren Verlauf günstig zu beeinflussen.

Studien zeigen, dass Menschen mit einer mediterranen Ernährungsweise seltener an einer altersabhängigen Makuladegeneration erkranken oder einen günstigeren Krankheitsverlauf aufweisen. Auch bei diabetischer Retinopathie und Grünem Star werden positive Effekte beobachtet.

Ernährung ersetzt keine medizinische Behandlung. Sie kann jedoch ein wichtiger Baustein sein, um die Gesundheit der Netzhaut langfristig zu unterstützen.

Wer regelmäßig selbst kocht, schafft daher nicht nur die Grundlage für genussvolle Mahlzeiten, sondern kann zugleich aktiv etwas für die Gesundheit seiner Augen tun.



Gut essen für die Netzhaut

Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft empfiehlt eine ausgewogene mediterrane Ernährung.

Dazu gehören:

- viel frisches Obst und Gemüse
- besonders grünes Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl und Brokkoli
- zwei- bis dreimal pro Woche Fisch
- hochwertige Pflanzenöle wie Olivenöl
- Nüsse und Hülsenfrüchte
- ausreichend Flüssigkeit

Reduziert werden sollten dagegen:

- stark verarbeitete Lebensmittel
- Fertigprodukte
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Tabakkonsum

Auch regelmäßige Bewegung und die Vermeidung von Übergewicht tragen dazu bei, die Gesundheit der Augen langfristig zu unterstützen.

Retina plus schafft Perspektiven



Aktuelles

Bei LinkedIn posten wir regelmäßig Neuigkeiten. Gerne anschauen und uns dort folgen.

Anschauen



Flyer

Gerne unseren neuen Flyer teilen oder gedruckte Exemplare anfordern.

Download



Kontakt

Über einen Whats App Kanal sind wir auch erreichbar:

0156 796 456 19

Kontakt

Retina plus - positiv sehen

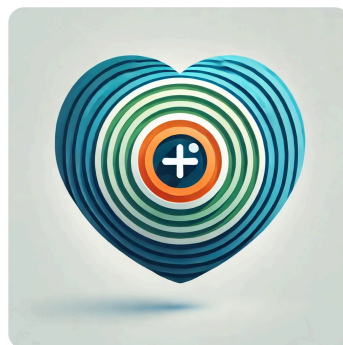
Sie müssen kein Mitglied werden, aber eine Spende wäre nett.

Unterstützung für unseren gemeinnützigen Verein mit einer kleinen Spende.

Jeder Euro hilft, um Perspektiven für Menschen mit Sehverlust zu verbessern.

Spendenkonto Retina plus e.V., IBAN Nr. DE11 3705 0198 1958 2974 24, BIC COLSDE33 XXX, Sparkasse Köln/Bonn

Jetzt spenden



Wir freuen uns, dass Sie den Newsletter abonniert haben. Gerne teilen Sie diesen doch auch in Ihrem Netzwerk.

Bei Fragen, Kritik oder Anregungen bitte eine E-Mail an info@retinaplus.de.

Für neue Abonnenten ist hier der Link zur [Anmeldung](#).



Retina plus e.V.

Kaufmannstr. 44, 53115 Bonn, info@retinaplus.de, www.retinaplus.de, [Impressum](#)

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versendet.

Du hast diese E-Mail erhalten, weil du dich für unseren Newsletter angemeldet hast.

[Abmelden](#)