

Presseservice

Ergonomie in der Küche: Der Rücken sagt danke

Hamburg, 22. Februar 2016 – „Liebling, wäschst du heute ab?“ – „Ja, mach ich, Schatz.“ Und dann steht er da mit seinen 1,90 Meter an der Spüle: ein Knie gebeugt, die Schultern rund und mit der Stirn am Oberschrank. Um zu erkennen, dass dies keine ergonomische Haltung ist, braucht es keinen Profi. Aber bei der Planung der eigenen Küche ist es schon sinnvoll, Experten hinzuzuziehen. Denn es gibt eine Reihe von Erfahrungswerten und Tricks, um die Arbeit in der Küche ergonomisch und damit langfristig rücken- und gelenkschonend zu gestalten. Küche&Co ist Spezialist, wenn es darum geht, eine neue Küche zu finden und optimal zu planen. Wer sich im Küchenstudio beraten lässt oder das [Küchenmagazin](#) im Internet liest, lernt schnell, dass es auf weit mehr ankommt als die Farbe der Fronten. Die wichtigsten Tipps zum Thema Ergonomie sind diese:

Kurze Wege und ausreichend Platz

Wie die einzelnen Elemente einer Küche angeordnet werden, hängt natürlich vom Raum ab. Idealerweise sind die Küchenzonen Kühlen, Kochen und Spülen in einem Dreieck angeordnet, weshalb man in der Küchenplanung auch vom „magischen Dreieck“ spricht. Unabhängig davon, sollte aber auf kurze Laufwege geachtet werden – und dabei geht es auch um die Entfernung zum Essplatz. Ideal ist eine U-Form mit eingebauter Kücheninsel, weil dort viel Platz bei kurzen Wegen garantiert ist. Aber auch in schmaleren L-Form-Küchen darf es nicht zu eng werden. Zwei Faustregeln: 120 Zentimeter sollte die Hauptarbeitsfläche im Optimalfall breit sein. Und zwischen Kochfeld und Spüle sollte sich eine Arbeitsfläche von mindestens 90 Zentimetern befinden. Das ist immer noch nah genug, um den häufigen Gang zwischen Herd und Spüle zu gehen. Und nicht zu vergessen: Die Arbeitsabläufe von Links- und Rechtshändern unterscheiden sich.

Drei Arbeitshöhen sind ideal

Wer Rückenleiden effektiv vorbeugen will, muss vor allem auf eine optimale Arbeitshöhe achten. Generell gilt, dass die Arbeitshöhe etwa 15 Zentimeter unter dem Ellenbogen liegen sollte. Die Körpergröße bestimmt also, wie hoch die Arbeitsplatte zum Gemüse putzen, Fleisch schneiden oder Teig kneten ist. Beim eigentlichen Kochen jedoch beträgt die optimale Arbeitshöhe mindestens 20 Zentimeter unterm Ellenbogen. Und ganz genau hinschauen sollte man bei der Spüle: Hier liegt die optimale Arbeitshöhe bei 10 bis 15 Zentimetern unter dem Ellenbogen – allerdings gemessen am Spülboden. Idealerweise braucht die ergonomische Küche deshalb drei unterschiedlich hohe Arbeitsbereiche zum Vorbereiten, Kochen und Spülen. Arbeiten sehr unterschiedlich große Menschen in ein und derselben Küche, empfiehlt sich die Arbeitshöhe nach der Person auszurichten, die am häufigsten in der Küche steht.

Intelligente Unterbringung

Nicht alles lässt sich über Arbeitshöhe regeln. Der Mülleimer etwa ist üblicherweise unter der Spüle verborgen. Dort kann eine sensorbetriebene Öffnungsunterstützung zum Einsatz kommen. Eine leichte Fußbewegung ersetzt umständliches Bücken und hat zudem den Vorteil, dass beide Hände frei bleiben. Ebenfalls nicht fehlen sollte der Vorratsschrank nach Apothekerart. Ein echtes Stauraumwunder, bei dem die Einsatzkörbe zu beiden Seiten offen und dazu noch in der Höhenposition verstellbar sind. Ganz generell lässt sich außerdem feststellen, dass Oberschränke mit Klappen oder Falllifttüren zur Ergonomie beitragen, weil freier Zugriff möglich ist, ohne dass geöffnete Türen im Weg sind.

Elektrogeräte auf Ergonomie-Höhe

Auch Elektrogeräte sollten nach Maßstäben der Ergonomie eingebaut werden – heißt: in bequemer Zugriffshöhe. Das schont nicht nur den Rücken, sondern steigert auch den Komfort. Neben Kühlschrank, Backofen und Geschirrspüler lassen sich übrigens auch Dampfgarer, Mikrowelle oder Kaffeevollautomat in ergonomisch richtiger Höhe integrieren. Dunstabzugshauben der neuen Generation ermöglichen zudem durch ihre schräge Abzugsfläche auch bei größeren Menschen optimale Kopffreiheit.

Praktische Ergonomie-Tipps für den Küchen-Alltag

Mit einer ergonomisch geplanten Küche ist schon viel gewonnen. Hinzu kommt nun aber noch das eigene Verhalten. So sollte auch bei einer längeren monotonen Arbeit, wie etwa beim Gemüseschneiden, die Körperhaltung häufig geändert werden. Ebenfalls ratsam ist es, einen Arbeitsbereich mit Sitzgelegenheit einzuplanen und zu nutzen. Häufig gebrauchte Utensilien sollten in Fächern oder Schränken zwischen Knie- und Augenhöhe aufbewahrt werden. Ideal sind hier Küchenschränke mit Auszügen statt mit Türen. Und schwere Geräte oder Gegenstände lassen sich am besten unterhalb von Schulterhöhe lagern. Für alles, was sehr hoch liegt, empfiehlt sich ein standfester Tritt als verlässlicher Küchenhelfer.

Über Küche&Co

Die Küche&Co GmbH wurde 1989 gegründet und ist seit 1995 ein Unternehmen der Otto Group, Hamburg. Mit bundesweit rund 100 Küchenstudios ist Küche&Co Deutschlands größtes Franchisesystem für den Einbauküchenfachhandel. Hochqualifizierte Beratung in den Küchenstudios und Shop-in-Shop-Systemen, Küchenkataloge, Internet-Auftritt mit Online-Beratung und eine eigene Service-Hotline fügen sich in die Multichannel-Strategie von Küche&Co ein. Das Sortiment umfasst qualitativ hochwertige und individuell gefertigte Markenküchen „Made in Germany“. Die einzelnen Modelle sind den Sortimentswelten Classic, Landhaus und Design zugeordnet. Elektrogeräte und Zubehör runden das Angebot von Küche&Co ab. Im Juli 2013 wurde die Küche&Co Austria GmbH gegründet und ist mit Studios in Salzburg, Linz und Graz sowie Handelsvertretern in ganz Österreich vertreten.

www.kueche-co.de

www.kuecheco.at

www.facebook.com/kuecheundco

www.twitter.com/kuecheundco

Pressekontakt Küche&Co

CORELATIONS

Agentur für Public Relations

Gabi Westerteiger, Tel.: (040) 6461-5372

Kathrin-Luise Fiesel, Tel.: (040) 6461-5305

Werner-Otto-Straße 1-7, 22179 Hamburg

Mail: gabi.westerteiger@corelations.de

Mail: kathrin-luise.fiesel@corelations.de