

Ihr Ansprechpartner:

Carolin Großhauser
Telefon 0791/46-2360
carolin.grosshauser
@schwaebisch-hall.de

Bausparkasse Schwäbisch Hall AG
Presse und Information
74520 Schwäbisch Hall

28. Juni 2017

Rückenschmerzen ade!

Ergonomie bei der Küchenplanung

Die Deutschen verbringen viel Zeit in der Küche. Laut einer GFK-Umfrage im Durchschnitt allein fünfeinhalb Stunden pro Woche zum Kochen – Spülen und Bevorraten gar nicht mitgezählt. Die Zahl zeigt: In der Küche wird geschuftet, und das nicht zu knapp. Damit die Freude am Kochen trotzdem erhalten bleibt, sollte sie ergonomisch gestaltet werden. Wie das geht, weiß Carolin Großhauser von der Bausparkasse Schwäbisch Hall.

Die eigenen Bedürfnisse im Mittelpunkt

Vor dem Erwerb einer neuen Küche sollten Käufer für sich klären, was sie an der aktuellen Ausstattung des Kochbereichs stört und wofür sie ihn überwiegend nutzen möchten. Denn nur so kann die nächste Küche besser auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden. „Bei der Vielzahl an Aufgaben, die in der Küche stattfinden, ist es wichtig, sich Zeit für die Küchenplanung zu nehmen“, empfiehlt Carolin Großhauser. „Der Planungsaufwand lohnt sich, denn es handelt sich schließlich um eine langfristige Anschaffung.“

Mit dem Arbeitsdreieck Laufwege sparen

In jeder Küche gibt es drei verschiedene Arbeitsbereiche: (1) Bevorraten, (2) Spülen und Reinigen sowie (3) Kochen und Backen. Die drei Bereiche werden idealerweise in einem Dreieck angeordnet. So gehen die Abläufe ineinander über und unnötige Laufwege werden reduziert. Wer nur Platz für eine Küchenzeile hat, beginnt den Aufbau der Arbeitsbereiche von links

Medieninformation

nach rechts: erst der Kühlschrank, dann die Spüle und schließlich der Herd. Linkshänder verfahren spiegelverkehrt.

Nie wieder gebückt kochen

Die richtige Höhe der Arbeitsflächen ist entscheidend für ein entspanntes Kocherlebnis. Denn die Wirbelsäule rächt sich schon für eine leicht gebückte Haltung mit Rückenschmerzen und Verspannungen. Die ideale Höhe der Arbeitsflächen wird anhand der Ellenbogenhöhe bestimmt: Am besten schnippelt es sich bei zehn bis fünfzehn Zentimetern Abstand zwischen Unterarm und Arbeitsplatte. Sind in einer Küche zwei Köche mit stark unterschiedlicher Körpergröße unterwegs, bieten sich Arbeitsbereiche in unterschiedlichen Höhen an. „Wenn Kühlschrank und Backofen stehend befüllt und bedient werden können, spart man sich unnötige Verrenkungen“, erklärt Großhauser. „So hat man alles im Blick, ohne sich immer wieder bücken zu müssen. Wer Platz hat, sollte auch über eine Spülmaschine in Stehhöhe nachdenken, denn sie wird häufiger genutzt als der Backofen.“

Der richtige Platz für jeden Topf

Geschirr, Gewürze und Töpfe beanspruchen ihren Platz in der Küche. Idealerweise lagern alle Utensilien in der Nähe ihrer Einsatzbereiche. Messer und Töpfe gehören nah an den Herd, während das Geschirr am besten bei der Spüle verstaut wird. Gusseiserne Töpfe und andere schwere Gegenstände finden ihren Platz unterhalb der Arbeitsplatten. Für ausreichend Stauraum sorgen Apothekerschränke, Unterschränke mit Auszügen und breite Arbeitsplatten. So mausern sich auch kleine Küchen zu wahren Stauraumkünstlern.

Tipp: „Bei der Küchenplanung sollte auch das Licht bedacht werden“, rät Großhauser. „Arbeitsplatten werden am besten von oben beleuchtet, ohne dass das Licht blendet oder Schlagschatten wirft. 500 bis 650 Lux sind eine gute Beleuchtungsstärke.“