

# Lebensraum und Arbeitsplatz

Die Küche: ergonomisch und zukunftsfähig planen

Als Kundenberater und Gestalter komme ich viel mit Menschen zusammen. Ich stelle fest, dass das Kochen und die Zubereitung von Speisen mit Liebe und Spaß eine Renaissance erlebt. Es wird wieder über das Essen gesprochen und es wird wieder über die Küche gesprochen. Und auch in der Familie, in der WG mit Freunden, mit Gästen wird wieder mehr und gerne auch gemeinsam gekocht und gegessen. Diejenigen, die alltäglich in der Küche stehen, wünschen sich ihren Arbeitsplatz ergonomisch, praktisch und ansprechend.

Diesem Wandel muss natürlich auch die Küche und ihre Planung Rechnung tragen.

## Das Zentrum des Wohnens

Sie ist vielleicht der wichtigste Platz im Haus. Sie hat komplexe, vielfältige Aufgaben zu erfüllen. Vorbereitung und Organisation wie Einkaufen, Lagern der Lebensmittel und Küchenwerkzeuge und Zubereiten der Speisen an den Funktionszentren.

Ebenso wichtig ist die Kommunikation mit Freunden, den Kindern und den Gästen. Hier wird oft eine Theke gewünscht. Immer öfter wird die Küche in den Wohnbereich integriert, der Essplatz mit schönem Tisch und bequemen Stühlen gehört dazu.

## Arbeitsplatz Küche

Kochen umfasst sehr viele verschiedene Arbeiten: Zubereiten der Speisen wie Rüsten, Gemüseputzen, Vorbereiten und Anrichten, Kochen, Backen, Servieren, Spülen und nicht zuletzt Mülltrennung. Eine sinnvolle Planung der Funktionszentren ist auf die Art der Küche, auf den Grundriss und natürlich auf die Benutzer abgestimmt. Damit die Küche diese vielen Aufgaben gut erfüllen kann muss schon bei der Planung an vieles gedacht werden.



Die Küche wird immer mehr zum Zentrum des Wohnens

## Küchenplanung und Bedarfsermittlung

Was braucht der Mensch in seiner Küche? Häuslebauer haben hier zusammen mit ihren Architekten und Küchenplanern die größten Gestaltungsmöglichkeiten. Aber auch Renovierer und Mieter können mit pfiffigen Lösungen die baulichen Vorgaben optimal ausnutzen. Denn als Mittelpunkt der Wohnung werden an die Küche hohe ästhetische

und funktionale Anforderungen gestellt. Die Küche ist der Bereich, der am intensivsten wissenschaftlich erforscht wurde, denn eine Küche funktioniert nur dann gut wenn die Wünsche der Menschen erfüllt werden, und man sich wohl fühlt.

Wichtige Aspekte sind hier die Laufwege: wie kommt der Einkauf in den Kühlschrank, wie kommt das Frühstück auf den Tisch. Eine Speisekammer ist klasse. Soll der Essplatz im Wohnraum sein oder in der Küche, vielleicht zusätzlich ein höhenverstellbarer Arbeits- und Imbissstisch? Gibt's einen Zugang zur Terrasse, wie ist die Ausrichtung zur Morgensonne fürs Frühstück, zur Abendsonne zum Sitzen nach dem Tagwerk? Wo ist die Heizung und der Spülenanschluss? Wie ist die Brüstungshöhe und die Form der Fenster?

Was soll die Küche können, wie wird sie genutzt, wie viele Personen sollen versorgt werden, wie viele Personen wollen miteinander kochen, sind Kinder zu beaufsichtigen oder zu beschäftigen, wollen sie mitkochen? Hier gibt es viele Fragen zu stellen und zu beantworten.

Die Wünsche und Bedürfnisse der Benutzer, als auch der Grundriß bedingt die Küche, die wir planen und bauen: Ob Singleküche oder Appartmentsküche, ob „Werkstattküche mit Funktionszentren“ oder Wohn- und Thekenküche, ob Gourmet- oder Familienküche für alle Anforderungen gibt es optimale Lösungen.

## Ergonomie in der Küche

Ein wichtiges Thema: Rückenschmerzen beim Arbeiten an der Spüle mit 85 cm Höhe oder das Kruscheln am Unterbaukühlschrank...Diverse Planungsfehler können das Arbeiten und Kochen mühsam gestalten. Was macht eine gut geplante Küche aus: Sie macht Spaß, die Ergonomie merkt man gar nicht, die Küche passt, sie funktioniert!

Die Wahl der ergonomisch richtigen Arbeitshöhen verringert die Bandscheibenbelastung erheblich.

## Spülenbereich

Die Spüle ist zentrales Arbeitszentrum mit Becken, Abtropffläche und schiebbarem Arbeitsbrett für's Gemüse putzen, Rüsten, Schneiden, Wasser zapfen und Spülen. Die Spüle wird oft zu niedrig eingebaut: Der Rücken soll beim Greifen in das Becken nicht gebeugt sein. Hier ist eine genaue Anpassung an die Körpergröße wichtig, besonders bei mehreren Nutzern.

Der Auszugsorter wird je nach Nutzer und Mülltrennung in der Gemeinde auf Auszug angepasst und ist gut zugänglich an der Spülmaschine und auf Wunsch mit Fusskick zu öffnen. Für den Kompost kann man mit einem Edelstahlbehälter Geruchsbildung verhindern.

## Hoher Kühlschrank

Kühlschränke werden in der Regel hoch eingebaut. Achten Sie auf eine Abstellfläche daneben für das Frühstückstablett und die Einkaufstasche. Suchen Sie sich das Modell aus, das zu Ihnen passt. Ein Gemüse-Nullgradfach ist hier sicher sinnvoll.

## Küche zukunftsfähig

Lassen Sie uns das Wort mal ganz wörtlich nehmen. Neben der ergonomischen Anpassung macht es Sinn modulare, erweiterbare und umzugsfähige Küchen zu bauen:

Das heutige Leben verlangt große Mobilität von uns: gute Küchenbauer bieten Ihnen den Service, Ihre Küche in das neue Zuhause einzulassen und auch umzuziehen.

Wenn die Küche dann schon so lange lebt, muss mensch sie auch in 10, 20... Jahren noch mögen. Zeitlose, klare Gestaltung ohne Designschnörkel ist sinnvoll sowie hochwertige Materialien und Beschläge, die den Strapazen des alltäglichen Gebrauchs gewachsen sind. Langlebige Küchen müssen im Fall des Falles auch repariert werden können.

Gut bewahrt haben sich Fronten aus Massivholzmaterialelementen, die geölt oder mit Linoleum oder HPL belegt werden. Mit schönen Holztonen aber auch frischen und freundlichen Farbakzenten kann die Küche individuell gestaltet werden. Diese Materialien altern in Würde, bekommen eine schöne Patina und können sehr gut nachgepflegt werden. Nach Jahren kann man sich dann eine neue Küche leisten... einfach durch abschleifen und erneuern der Oberfläche. Und ganz am Schluss können die Möbel problemlos zerlegt und sortenrein getrennt werden. Ein Aspekt der in der Schweiz z.B. schon heute gut zu Buche bzw. zu Portemonnaie schlägt.

## Zukunftsfähigkeit der Geräte:

Energie-, wassersparende und langlebige Maschinen rechnen sich über die Verbrauchskosten und sollten auch nach 15, 20 Jahren noch mit Ersatzteilen versorgt werden, fragen Sie danach!! Auch guter und schneller Service bei Küchen und Geräten ist nicht zu verachten...

Es gibt viel zu bedenken bei der Planung einer neuen Küche oder der Optimierung einer vorhandenen, aber immer gilt: Die Küche muss praktisch sein und sie muss funktionieren. Sie sollen sich wohlfühlen und jeden Tag beim Kochen und Essen Spaß haben.

Thomas Bethmann,  
Schreinermeister, Küchen- und  
Ergonomieberater,  
Freie Holzwerkstatt,  
www.wir-machen-kuechen.de



Die Kommunikation mit Freunden, Kindern und Gästen lässt bei Kunden immer häufiger den Wunsch nach einer Theke in der Küche entstehen

Grundlage ist die Körpergröße der hauptsächlich arbeitenden Personen. Wir ermitteln die rückengerechte Arbeitshöhe mit einer höhenverstellbaren Küchenwerkbank und dem Ergonomieplaner. Ideal sind unterschiedlich hohe einzeln optimierte Funktionszentren.

Das Thema Küche ist in den letzten Jahren von Medizinern und Wissenschaftlern intensiv bearbeitet worden.

Die technische Hochschule in Darmstadt hat eine Ergonomische Studie durchgeführt. Wir können heute wissenschaftliche Erkenntnisse mit praxisorientierten Küchenlösungen kombinieren.

Der Hauptarbeitsplatz sollte mindestens 60 cm breit sein. Zwischen Spüle und Kochbereich ist eine Arbeitsfläche wichtig und der Garbereich ist immer zu kombinieren mit einem Vorbereitungs- und Abstellplatz. Die günstige Anordnung

der Arbeitzentren zeigt das Funktionsdreieck anschaulich. Mit dem Stauraumplaner ermittelt man spielerisch den Platzbedarf und die Art der Aufbewahrung. Die Lagerplätze plant man je nach Benutzungsfrequenz nah oder fern. Für die Dinge, die oft gebraucht werden, stattdessen die Möbel mit Schubladen und Auszugsbeschlägen aus.

Damit Sie in der Küche klarsehen, sollte man die Beleuchtung der Arbeitsflächen nicht vergessen.

## Kochzone und Backofen

Hier wird die Arbeitshöhe für's Topfgucken abgestimmt, die Stellfläche in hitzebeständigem Material rechts und links vom Kochfeld ausgeführt und die Gewürze, Essig und Öl in Schubladen oder im Regal griffbereit aufbewahrt. Der Backofen kann in einen Halbhochschrank eingebaut werden oder ergonomisch und bequem mit Backblechvorauszüge ausgestattet werden.

## Ökologie



Freie Holzwerkstatt  
www.wir-machen-moebel.de

79104 Freiburg · Habsburgerstr. 9  
Fon 0761 - 5 45 31

Ergonomie

GUTSCHEIN **MAGIC BOWLING**  
zum Kennenlernen

18 Bowlingbahnen, Restaurant, Bar, Billard, Dart,  
Kicker, Videospiele, Seminar- u. Veranstaltungssaal

2 Stunden Bowling  
zum Preis von 1 Stunde

+  
1/2 Preis auf Getränke  
den GANZEN Abend

Nennen Sie uns bei Ihrer Reservierung das Stichwort "2 für 1 Gutscheine". Diesen Gutscheine  
VOR Spielbeginn an der Rezeption abgeben! Bowling Angebot gilt für ALLE Standard  
Stunden-Tarife, axel-Leihschuhe, gültig täglich 10-24 Uhr außer Samstag ab 20 Uhr.  
Getränke Angebot gilt für ALLE Biere, Weine, Spirituosen, Heißgetränke und SÄMTLICHE  
alkoholfreien Getränke. Keine Barauszahlung / Rechtsweg ausgeschlossen.

Mauermattenstr. 26, 79183 Waldkirch; TEL: 07681 - 49 45 35  
Internet: www.Magic-X-Bowling.de Gültig Mai 2006

