



## DIE ERGONOMISCHE KÜCHE

*Worauf Sie achten sollten*



## INHALT

<b>1. WAS IST ERGONOMIE?</b> .....	<b>1</b>
<b>2. WARUM ERGONOMIE?</b> .....	<b>1</b>
<b>3. ERGONOMIE IN DER KÜCHE</b> .....	<b>1</b>
3.1. KURZE WEGE .....	2
3.1.1. ARBEITSDREIECK .....	2
3.1.2. AUSZUG FÜR GESCHIRR .....	3
3.1.3. ALLES AM RICHTIGEN PLATZ .....	3
3.2. ARBEITSABLÄUFE ANHAND 5 ZONEN.....	4
3.3. INNENAUSZÜGE ERSETZEN VORRATSSCHRÄNKE.....	4
3.4. AUSZÜGE STATT TABLARSCHRÄNKE .....	5
3.5. OBERBAU MIT KLAPPEN STATT TÜREN .....	5
3.6. STAURAUUM FÜR BACKBLECHE .....	6
3.7. DIE PERFEKTE ARBEITSHÖHE .....	6
3.8. ABLAGE- UND ARBEITSFLÄCHEN .....	7
3.9. STECKDOSEN NICHT VERGESSEN.....	7
3.10. ORDNUNG DANK INNENEINTEILUNGEN.....	8
3.11. ARBEITSLICHT SORGT FÜR ERGONOMISCHES ARBEITEN.....	8



## 1. WAS IST ERGONOMIE?

Ergonomie kennen viele vor allem im Zusammenhang mit dem Büroarbeitsplatz. Tisch, Stuhl und PC, Telefon sollten so angeordnet sein, dass es den Rücken schont und man effizient arbeiten kann. Für die Küche ist das ähnlich. Nur, dass Arbeitsabläufe hier viel entscheidender sind. Wir von Veriset verstehen darunter, dass alles gut erreichbar ist, die Arbeitsabläufe stimmen und die Arbeitshöhen passen. Eine ganz schön komplexe Angelegenheit, die unsere Küchenprofis gerne für Sie übernehmen.



*EINE PRAKTISCHE KÜCHE IST EINE  
ERGONOMISCHE KÜCHE.*



## 2. WARUM ERGONOMIE?

Wir leben in einer Zeit, in der das Bewusstsein für unseren Körper und unser Wohlbefinden einen hohen Stellenwert haben. Mit einer ergonomisch geplanten Küche tragen wir nicht nur dazu bei, Rückenschmerzen und andere körperliche Beschwerden zu vermeiden und Voraussetzungen für gesundes Kochen zu schaffen. Nicht zuletzt macht eine ergonomische Küche auch mehr Spass, wenn alles griffbereit am richtigen Ort ist und man sich zum Zwiebeln hacken nicht immer bücken muss. Schliesslich soll unser Motto „Wo das Leben spielt“ auch in Ihrer neuen Küche Einzug halten!

## 3. ERGONOMIE IN DER KÜCHE

Es gibt unzählige Quellen und Informationen für ergonomische Küchen im Internet. Schwierig, sich da als Laie zurechtzufinden. Wir haben hier die wichtigsten Fakten und Tipps zusammengetragen, die unsere Küchenprofis aus jahrelanger Erfahrung kennen aber auch Informationen aus wissenschaftlichen Studien einfliessen lassen. Dabei unterscheiden wir zwischen drei Aspekten:

1. Praktische, logische Arbeitsabläufe
2. Ergonomische Arbeitshöhe
3. Stauraumausnutzung

Mit diesen drei Dimensionen holen Sie das Maximum aus Ihrer Küche und haben garantiert lange Freude in Ihrer Küche.



## 3.1. KURZE WEGE

Besonders wichtig ist es, die Bereiche so anzuordnen, dass sie den Arbeitsabläufen entsprechen und jeder Handgriff möglichst praktisch ist. So spart man sich unnötige Wege in der Küche.

### 3.1.1. ARBEITSDREIECK

Egal, welche Form Ihre Küche hat: Achtet man auf das sogenannte Arbeitsdreieck bleiben die Arbeitsabläufe effizient und die Wege kurz. Dabei geht es darum, dass die drei am häufigsten genutzten Elemente möglichst nah beieinanderstehen sollten:

1. Spülbecken mit Abfall
2. Kühlschrank
3. Kochfeld

Um die Laufwege zu bestimmen, müssen Sie nur überlegen, welchen Weg zum Beispiel das Geschirr nimmt: vom Schrank zum Esstisch und zurück in die Spüle. Da die Vorbereitung für ein gemeinsames Abendessen meist nicht eine Person alleine vornimmt, ist es wichtig, sich nicht gegenseitig im Weg zu stehen. Zudem sollten sich die Laufwege nicht überkreuzen.



## 3.1.2. AUSZUG FÜR GESCHIRR



© Blum

Wenn möglich Geschirr in der Nähe des Geschirrspülers verstauen. So lässt sich das saubere Geschirr am schnellsten verräumen.

## 3.1.3. ALLES AM RICHTIGEN PLATZ

Die Köchin oder der Koch sollte ungestört in den Töpfen rühren können, während die Heferinnen und Helfer das Gemüse aus dem Kühlschrank nehmen, um es zu waschen, zu schälen und für den Kochtopf vorzubereiten.

Hilfreich ist es, in allen Arbeitsbereichen auch Zugriff auf die richtigen Utensilien zu haben. Also Platz für Gewürze, Öl, Pfannen, Töpfe und Kochlöffel nahe an der Herdplatte planen. An der Spüle auch Platz für Messer und Schäler bedenken, um Gemüse und Obst für den Kochvorgang vorzubereiten.



## 3.2. ARBEITSABLÄUFE ANHAND 5 ZONEN

Wenn alles da ist, wo es gebraucht wird, spart das Wege und Zeit. Die 5 Zonen (Bevorzugen, Aufbewahren, Spülen, Vorbereiten, Kochen / Backen) basieren auf den täglichen Arbeitsabläufen und helfen, sie einfach zu gestalten. Die Anordnung der Zonen ist für Rechtshänder im Uhrzeigersinn, für Linkshänder ist es genau anders herum.



© Blum

Mit dem Zonenplaner von unserem Partner Blum können Sie Ihre Staugüter pro Zone einteilen und den Stauraumbedarf ermitteln: [zpa.blum.com](http://zpa.blum.com).

## 3.3. INNENAUSZÜGE ERSETZEN VORRATSSCHRÄNKE



Hochschränke mit Innenauszügen ermöglichen dem Nutzer direkten Zugriff von allen Seiten und von oben, denn die Schubladen im Schrank können einzeln herausgezogen werden. Das bringt viel Komfort beim Verstauen und Herausnehmen von Vorräten und sorgt für einen besseren Überblick. Ergonomischer als die oft beliebten Apothekerauszüge ist diese Lösung auch, denn man zieht nicht den gesamten Inhalt aus dem Schrank, sondern nur das, was man braucht.



## 3.4. AUSZÜGE STATT TABLARSCHRÄNKE

Schubladen und Auszüge ermöglichen im Unterbau einen bequemeren Zugriff als Tablarschränke. Muss man sich bücken und etwas im hinteren Teil des Schrankes hervorkramen, ist das mit einem Tablarschrank sehr mühsam und ärgerlich – nicht nur für ältere Personen.



© Blum

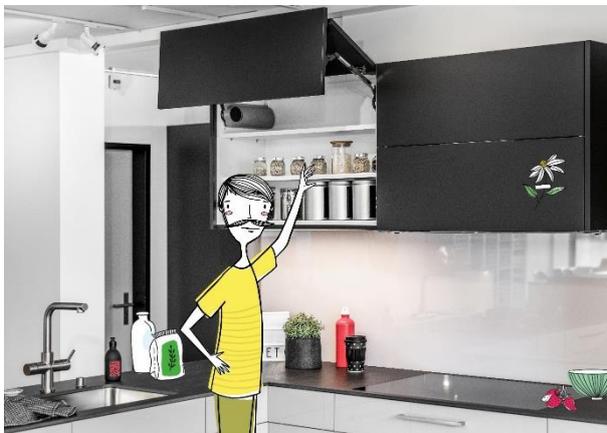
Praktisch: Ein Vollauszug (Schublade, die sich bis zum hinteren Rand öffnen lässt) ermöglicht auch im untersten, hintersten Bereich des Unterschranks einen leichten Zugriff auf das Staugut.



© Blum

Bei Unterschränken ohne Vollauszügen muss man sich in den Schrank hineinbücken, um das ganz unten verwahrte Staugut zu erreichen.

## 3.5. OBERBAU MIT KLAPPEN STATT TÜREN



Anstelle von Türen sollten die Oberbauten mit Klappen ausgestattet werden. So wird der Zugang auf das Schrankinnere erleichtert, und die Kopffreiheit ist gewährleistet.

Sind die Klappen zusätzlich mit Servo-Drive ausgestattet, wird es noch ergonomischer, da man sich zum Schliessen nicht strecken muss.



## 3.6. STAURAUM FÜR BACKBLECHE

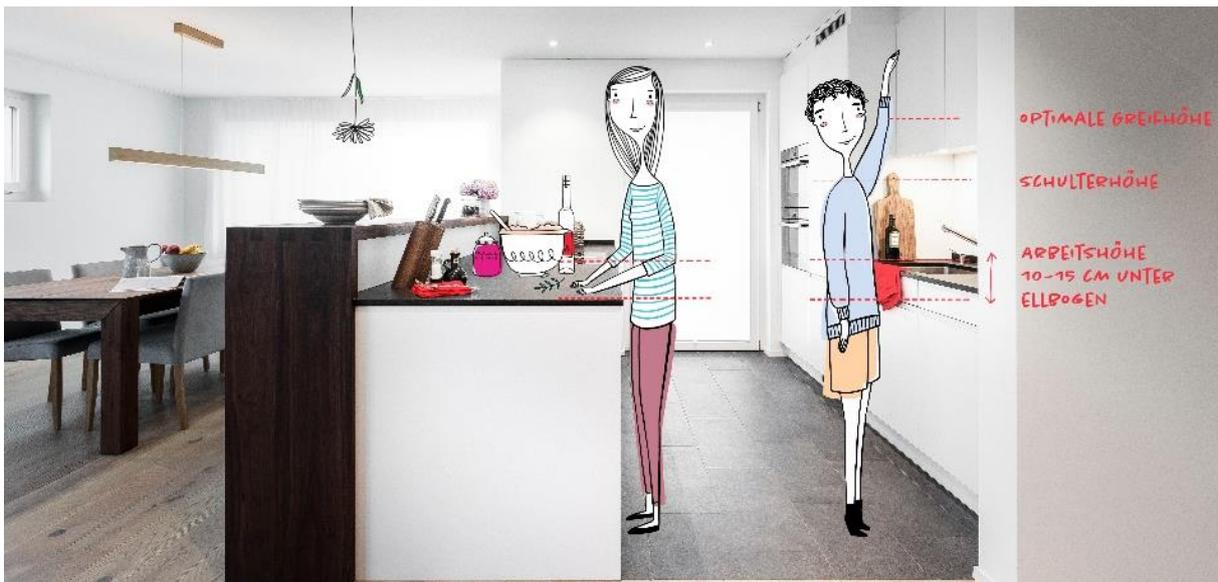


Ganz einfach aber sehr wertvoll ist dieses Element, bei dem man alle Backbleche und -gitter stets griffbereit und übersichtlich eingeordnet hat.

## 3.7. DIE PERFEKTE ARBEITSHÖHE

Die richtige Arbeitshöhe für die Küchenarbeitsplatte bestimmt die Körpergrösse. Ein Richtwert hierfür ist ein Abstand von ca. 10 bis 15 cm zwischen angewinkeltem Arm und der Arbeitsplatte. So vermeidet man Rückenschmerzen und sorgt für eine ergonomische Arbeitsweise.

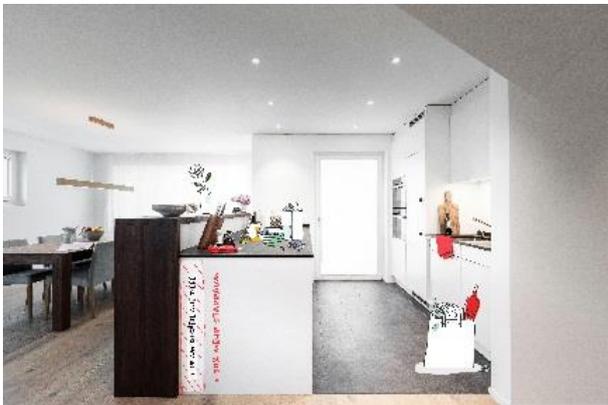
Hinweis: Beim Messen bitte berücksichtigen, welche Schuhe / Finken Sie beim Kochen primär tragen, oder ob barfuss gekocht wird. (Beispiel: Die Ausstellung wird mit High Heels besucht, aber gekocht wird barfuss. Dann muss auch barfuss gemessen werden.) Wenn mehrere Personen Kochen, sollte ein guter Kompromiss, zum Beispiel zugunsten der Person, die häufiger kocht, gemacht werden. In unseren Küchenstudios ermitteln wir die ideale Arbeitshöhe für Sie.



## 3.8. ABLAGE- UND ARBEITSFLÄCHEN



Zum professionellen Kochen braucht man mindestens eine grössere, zusammenhängende Arbeitsfläche. Der wichtigste Bereich, in dem am meisten gearbeitet wird, ist die Fläche zwischen dem Spülbecken und dem Kochfeld. Dieser sollte im Idealfall ca. 80 cm betragen, damit z.B. der mit Wasser gefüllte Spaghettitopf nicht zu weit durch die Küche getragen werden muss.



Durch die Planung eines übertiefen Unterbaus gewinnt man 25 Prozent mehr Platz. Ein oft unterschätztes aber einfaches Mittel, um auch in kleineren Küchen sowohl mehr Stauraum als auch mehr Arbeitsfläche zu gewinnen.

## 3.9. STECKDOSEN NICHT VERGESSEN



In der Hauptarbeitszone und bei den Abstellflächen sollten ausreichend Steckdosen für Kaffeemaschine, Mixer, Küchenmaschine und Co. vorhanden sein. Es gibt nichts Ärgerlicheres, als dies im Nachhinein einzubauen oder sich mit Verlängerungskabeln behelfen zu müssen.



## 3.10. ORDNUNG DANK INNENEINTEILUNGEN

Für den Erstkauf empfiehlt sich ein Einsatz für Besteck sowie Querrelinge, um die Pfannentöpfe in der Schublade richtig zu verstauen. Anhand unserer [Zubehör-Broschüre](#) können Sie sich für Ihre Bedürfnisse passende Einteilungen nachkaufen.



## 3.11. ARBEITSLICHT SORGT FÜR ERGONOMISCHES ARBEITEN

Unsere Leuchten shot oder lumo in den Oberschränken helfen, Arbeitsflächen perfekt auszuleuchten, ohne zu blenden oder störende Schlagschatten zu werfen. Ausserdem haben sie mit 3000 oder 4000 Kelvin eine gute Farbwiedergabe.

