



zentrale Arbeits-  
und Abstellfläche

Kühlschrank  
auf Sichthöhe

freies Arbeiten  
beim Dunstabzug

Spüle mit Rüstfunktion

erhöhter  
Geschirrspüler

ergonomische Griffe

alles in Reichweite



Die Küche  
für alle Lebenslagen

Schränke  
in greifbarer  
Höhe

grosszügiger  
Stauraum  
in Auszügen

## Die ergonomische Küche: Darauf kommt es an

Aktionsradius	Greifhöhe	Komfort	Freie Sicht	Funktionell	Flexibel	Zugriff	Zubehör	Griffig
								
Alles mit einer Drehung und wenigen Schritten im Griff	Backofen auf Greifhöhe und gleich daneben Abstellfläche	Geschirrspüler auf bequemer Be-/Entladehöhe	Keine Behinderung beim Kochen	Erhöhter Kühlschrank für leichtes Handling	Mit einfachem Elementaustausch	Sinnvolle Ausstattungen in greifbarer Höhe	Rüsten und Spülen in einem	Ergonomisch geformte Griffe

### Der Unterschied

Dank modernster Technik ist die heutige Küche angenehm leise, leichtgängig, geräumig, frei von Kochdämpfen und sparsam im Umgang mit Energie. Doch nicht immer ist sie so geplant, dass die Küchennutzer bequem, ohne unnötigen Kraft- und Zeitaufwand darin arbeiten können. Ergonomie ist unbestritten das A und O guter Planung – wenn man sie bedürfnisgerecht umsetzt.

Sanitas Troesch hat zusammen mit dem Architekten, Ergotherapeuten und Gerontologen Felix Bohn die massgebenden Grundregeln erarbeitet, auf die es bei einer vorausschauenden Planung ankommt. Wer sie befolgt, gewinnt wichtige Freiheiten für morgen und eine Küche, die sich allen Lebenslagen anpasst. Das gilt für kleinere körperliche Handicaps ebenso wie für die spezifischen Anforderungen einer jungen Familie mit Kleinkindern oder eines Singlehaushalts im hohen Alter.

Der zentrale Punkt: Eine Küche ist so zu planen, dass sie grundsätzlich für spätere Veränderungen vorbereitet ist. Dabei unterscheidet sich die Küche nicht äusserlich, sondern in ihren inneren Werten und ihrem Potenzial von gängigen Standardküchen.

### Ergonomie

Ergonomie befasst sich mit den Wechselwirkungen zwischen dem Menschen und seiner Umgebung mit dem Ziel, Wohlbefinden und Leistung zu optimieren. Die Küche ist ein Arbeitsplatz, an dem man kräfteschonend, effizient und mit Freude arbeiten möchte. Wird die Küchenplanung bewusst auf diese ergonomischen Gesichtspunkte ausgerichtet, führt dies nicht nur zu Arbeitserleichterungen, sondern erhöht darüber hinaus die Sicherheit sowohl jüngerer wie auch älterer Benutzerinnen und Benutzer.

Die wichtigsten Grundsätze:  
 / Anordnung der Küchenelemente gemäss Arbeitsablauf  
 / kurze Arbeitswege  
 / optimale Arbeitshöhen  
 / gute Erreichbarkeit und Bedienbarkeit aller Elemente  
 / ausreichende und blendfreie Beleuchtung  
 / sinnvolle Innenausstattungen

Die Umsetzung erfolgt mit bedienungsfreundlichen Bauelementen und Küchengeräten sowie mit geeigneten Oberflächen, Materialien und Beleuchtungssystemen. Bei Einfamilienhäusern und Eigentumswohnungen insbesondere durch eine auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Planung.

### Sicherheit

An jedem Arbeitsplatz wird Sicherheit gross geschrieben – das gilt auch für die Küche, in der von heissen Herdplatten bis hin zu Steckdosen, scharfen Messern und vorstehenden Kanten zahlreiche Gefahren und Stolperfallen lauern. Damit eine Küche von Gross und Klein, Alt und Jung möglichst uneingeschränkt benutzt werden kann, braucht es eine sorgfältige Planung und Kenntnis der Details.

Die Fachleute von Sanitas Troesch sind darauf geschult und weisen auf diese Punkte hin. So gibt es spezielle Kindersicherungen, damit Kinderhände nicht an giftige Putzmittel oder heisse Pfannen gelangen.

Bei gut organisierten Stauräumen auf richtiger Höhe erübrigen sich Leitern und andere unsichere Steighilfen. Gutes, blendfreies Licht und spiegelreflektierte Oberflächen geben Sicherheit beim Arbeiten. Temperatursperren bei Armaturen verhindern Verbrühungen und vieles mehr.

## Checkliste

Was	Worauf achten	Vorschlag	Meine Frage an den Küchenplaner	Was	Worauf achten	Vorschlag	Meine Frage an den Küchenplaner
Abdeckung	zu starke Musterung erschwert das Arbeiten; glänzende Oberflächen können Blendungen verursachen (siehe Beleuchtung); Pflegeleichtigkeit	Matte, unifarbene Oberfläche wählen		Erreichbarkeit	die wichtigsten Elemente der Küche sollten möglichst nahe bei der Hauptarbeitsfläche liegen - nicht tiefer als 40 cm und nicht höher als 140 cm über Boden	siehe Punkt „Anordnung“	
Abstellflächen	ausreichend Abstellflächen mit Mehrfachsteckdose für alle Küchengeräte	1 – 2 Elemente, wenn möglich verteilt		Farbe	Farben beeinflussen die Stimmung; helle Farben reflektieren das Licht besser; kontrastreiche Farben unterstützen die Orientierung	Farben nach eigenem Geschmack wählen, aber darauf achten, dass sie die Arbeit unterstützen	
Anordnung	Arbeitsabläufe beachten; Spüle und Herd sollten nicht mehr als 1 ½ Elemente voneinander entfernt liegen	L- oder Einfrontenküche wählen; bei Zweifrontenküchen müssen Herd und Spüle auf derselben Seite platziert werden		Fenster	Liegt das Fenster hinter der Spüle, muss gewährleistet sein, dass es trotz Armatur geöffnet werden kann	zweigeteiltes Fenster mit kleinem, festem Teil unten und beweglichen Flügeln oben. Gut erreichbarer Fenstergriff	
Anpassbarkeit	eine in Teilen flexible Küche erleichtert den Umbau, den Neueinbau von Geräten und die Anpassung an neue Gegebenheiten	demontierbare Schränke unter Arbeitsfläche und Spüle ermöglichen bei Bedarf das Schaffen von Beinraum zum Arbeiten im Sitzen		Geschirrspüler	in der Nähe der Spüle anordnen; Modell wählen, das einfach zu bedienen und zu be- und entladen ist; Grösse nach persönlichem Bedarf wählen	Erhöht eingebauter Geschirrspüler oder Schubladengeschirrspüler	
Armaturen	gute Bedienbarkeit; Schutz vor Verbrühungen	Auszugbrause, Einhandmischer mit langem Hebel, Temperaturbegrenzer		Griffe	Griffe wählen, die mit wenig Kraft bedient werden können	Bügelgriffe	
Arbeitsflächen	grosszügig, dort wo sie gebraucht werden; rückschonende Höhe; Mehrfachsteckdosen vorsehen	Hauptarbeitsfläche zwischen Spüle und Herd platzieren; min. 1 Element, max. 1 ½ Elemente breit; ev. Küchentisch oder ausziehbare Arbeitsfläche als zweiten Arbeitsbereich (Beleuchtung beachten) einplanen		Kochfeld	leicht verständliches und einfach bedienbares Modell aussuchen	Modelle mit ablesbaren Drehschaltern sind für alle leicht zu bedienen; im Haushalt mit Kindern evtl. Abschaltautomatik / Kindersicherung vorsehen	
Ästhetik	nach individuellem Stil	Ästhetik und Ergonomie schliessen sich nicht aus		Kühlschrank / Gefrierschrank	der Kühlschrank ist eines der am meisten benutzten Geräte in der Küche; Entsprechende Grösse und Kombination wählen	getrennte Geräte verbessern die Energieeffizienz; liegt der Kühlschrank über dem Gefrierschrank, ist er auf idealer Höhe	
Auszüge	Auszüge in Unter- und Hochschränken bieten bessere Übersicht und erleichtern den Zugriff auf den Schrankinhalt	Auszugselemente statt Table/Gestelle in den Unter- und Hochschränken einplanen		Oberflächen	Oberflächen müssen widerstandsfähig sein und dürfen das Licht nicht direkt reflektieren (Blendungsgefahr)	helle, matte Oberflächen wählen; siehe auch die Bemerkungen unter „Arbeitsfläche“ und „Farbe“	
Backofen, Mikrowelle	gute Bedienbarkeit; auf Arbeitshöhe einbauen, falls viel benutzt	Vollauszugbackofen; leicht verständliche, gute Bedienbarkeit		Oberschränke	der Inhalt der Oberschränke muss gut auffindbar und erreichbar sein	oft Benutztes im unteren Bereich aufbewahren	
Beleuchtung	ausreichend und blendfrei	indirekte Grundbeleuchtung in der Küche; zusätzliche blendfreie Beleuchtung über den Arbeitsbereichen		Schalter	Schalter von Küchengeräten müssen gut erreichbar, bedienbar und ablesbar sein	Geräte mit grossen Schaltern und kontrastreicher Beschriftung wählen	
Bewegungsfläche	mind. 1,20 m zwischen zwei Küchenzeilen	siehe Punkt „Anordnung“		Steckdosen	viele Küchengeräte brauchen Strom; es sollten keine Kabel durch die Küche gezogen werden	genügend gut erreichbare Steckdosen mit FI-Fehlstromsicherung bei allen Arbeits- und Abstellflächen vorsehen	
Bodenbelag	pflegeleicht, auch in nassem Zustand gleitsicher, keine unruhigen Muster	es gibt eine grosse Auswahl von Belägen, die diese Anforderungen erfüllen		Unter- und Hochschränke	Auszüge oder Innenschubladen erleichtern den Zugriff. Der Inhalt muss übersichtlich und gut erreichbar sein.		
Dampfabzug	gut erreichbar und bedienbar, keine zu hoch angeordneten oder zu kleinen Bedienungsknöpfe, keine Sichtbehinderung	Auszugsdunstabzug mit Glasschirm, Schräghaube etc.		Vorratskammer	eine Vorratskammer in Küchennähe erspart weite Wege in den Keller	bei der Planung eines Hauses ein Réduit in Küchennähe vorsehen	
Dampfgarer	siehe Punkt „Backofen“			Wandverkleidung	Wandverkleidung im Küchenbereich muss einfach zu reinigen sein und darf das Licht nicht direkt reflektieren	siehe „Oberflächen“	



### Küchenplanung für alle Lebenslagen

Wer diese Punkte beachtet, gewinnt eine Küche, die für alle Lebenslagen gewappnet ist und in allen Lebensphasen ihre Qualitäten zeigt. Eine Küche, die Sie bei Ihrer Arbeit optimal unterstützt. Viele der in der Checkliste aufgeführten Vorschläge kosten nichts oder nur unwesentlich mehr – und zahlen sich Tag für Tag ein Küchenleben lang aus. Auch wenn man einmal nicht mehr so beweglich ist wie heute.