



## **Pressedienst 034-122020**

### **Ergonomie in kleinen und großen Küchen**

**Mannheim, 8. Dezember 2020. „In der Küche wird ein erheblicher Teil der privaten Zeit verbracht. Bei der Planung berät der Küchenfachhandel daher intensiv im Hinblick auf optimale, komfortable Bedingungen, mit denen Überlastungen etwa des Rückens vorgebeugt werden kann“, sagt Volker Irle, Geschäftsführer der AMK – Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche e.V. „Die deutsche Küchenindustrie hat vielfältige innovative Lösungen im Angebot, mit denen die Küche individuell auf die jeweiligen ergonomischen Anforderungen zugeschnitten werden kann.“**

Wichtig ist vor allem eine aufrechte und damit rückenfreundliche Position für den Nutzer. Denn eine nach vorne gebeugte Haltung kann zu Verspannungen und Ermüdungserscheinungen führen. Die ideale Arbeitshöhe für Vorbereitungs- und Spültätigkeiten liegt 10 bis 15 Zentimeter unterhalb der Ellenbogenhöhe. Zur exakten Messung hat die AMK für den Fachhandel den AMK ergonoMeter® entwickelt, der im Stand an den angewinkelten Ellenbogen angelegt wird. Um jeweils die optimale Arbeitshaltung zu gewährleisten, werden die Küchenunterschranke und die Sockel in verschiedenen Höhen angeboten. Empfehlenswert kann auch eine elektrisch höhenverstellbare Küchenzeile oder Kochinsel sein, die sich per Tasten in die ideale Arbeitsposition bringen lässt – etwa in Haushalten, in denen die Familienmitglieder starke Größenunterschiede aufweisen.

Für ein ergonomisches Umfeld spielt zudem die Positionierung der Hausgeräte eine wichtige Rolle. Außer dem Kühlschrank werden auch Backofen, Mikrowelle und Dampfgarer mittlerweile in der Regel meist

Arbeitsgemeinschaft  
Die Moderne Küche e.V. (AMK)  
Harrlachweg 4  
68163 Mannheim, Germany

Telefon: +49 (0) 621 85 06 100  
Telefax: +49 (0) 621 85 06 101  
Internet: [www.amk.de](http://www.amk.de)  
[www.tag-der-kueche.de](http://www.tag-der-kueche.de)  
E-Mail: [info@amk.de](mailto:info@amk.de)

Belege erbeten an:  
Pressestelle der AMK  
Abdruck und Auswertung frei.  
Die AMK stellt Ihnen auf Anforderung  
gerne weiteres Text- und Bildmaterial  
zur Verfügung.

höher eingebaut, so dass sie sich im Stehen bedienen lassen und das lästige Bücken entfällt. Auch bei Geschirrspülern kann es sinnvoll sein, die Geräte in leicht erhöhter und bequemer Zugriffshöhe einzubauen.

Bei der Küchenplanung ist zudem auf eine bestmögliche Anordnung der unterschiedlichen Arbeitszonen zu achten, um gerade in einer geräumigen Küche die Laufwege kurz zu halten und den Arbeitsfluss zu erleichtern. Beispielsweise sollten die Bereiche „Spülen“, „Vorbereiten“ und „Kochen“ möglichst eng beieinander liegen.

Von entscheidender Bedeutung für eine rückenschonende Küchenarbeit ist darüber hinaus eine intelligente Stauraumplanung. Die Küchenutensilien, das Geschirr und die Vorräte sollten übersichtlich untergebracht und bequem zu erreichen sein. Dazu tragen etwa Unterschränke mit Vollauszügen bei, die den Zugriff deutlich vereinfachen. Im Vergleich zu einem mit Türen versehenen Unterschrank sind insbesondere die im hinteren Schrankteil verstauten Töpfe, Teller oder Vorratsdosen wesentlich leichter zugänglich. Auf die Knie zu gehen, um nach bestimmten Kochgerätschaften zu suchen, ist nicht mehr nötig.

Einen guten Überblick über den Schrankinhalt bieten auch Hochschränke. „Intelligente Auszüge sorgen dabei für einen schnellen Zugriff auf die Vorräte“, sagt Irle und verweist auf die Variantenvielfalt. So bieten die Küchenhersteller etwa Hochschränke an, bei denen sich mit Öffnen der Tür die Körbe oder Schubladen automatisch nach vorne vor den Schrank bewegen. Bei anderen Modellen können die Schubladen einzeln herausgezogen werden. Wegen des umfangreichen Stauraums sind Hochschränke gerade auch für kleine Küchen zu empfehlen. Als wahre Stauraumwunder gelten zudem Eckschränke, bei denen ein Tablarauszug den Inhalt komplett herausfährt.

Bei Oberschränken bieten sich nach oben klapp- oder faltbare Türen an. Auf diese Weise ist der Schrankinhalt leicht erreichbar und es stehen – etwa beim Einräumen des Geschirrs – keine Türen im Weg. Auf Wunsch kann auch eine elektrische Öffnungsunterstützung

geordert werden. Im Trend liegen bei Hochschränken auch elegante, komfortable Schiebetüren, die einen schnellen Zugriff erlauben.

Für einen reibungslosen Arbeitsfluss sorgt zudem ein praktisches Abfalltrennsystem. Meist im Spülenunterschrank untergebracht lässt sich die Mülltrennung mit mobilen Behältern und einem Frontauszug bestens organisieren. Bei vollen Händen kann die Front mit einem leichten Druck des Knies oder per Sensor mittels einer Fußbewegung bequem geöffnet werden. Für viel Bewegungsfreiheit am Kochfeld sorgen Schräg- oder Deckenhauben sowie Kochfeldabzüge.

So individuell wie jeder Raum, ist auch jeder (Hobby-)Koch. Der Küchenplaner gestaltet jede Küche nach den Raummaßen und den Wünschen des Kochs. Viele hilfreiche Tipps zur Küchenplanung finden Verbraucher im AMK Ratgeber Küche Küchenkauf, der als gedruckte Ausgabe bestellt oder online auf der AMK Ratgeber Küche Website ([www.amk-ratgeber-kueche.de](http://www.amk-ratgeber-kueche.de)) angesehen werden kann. (AMK)

*Die AMK ist der Fach- und Dienstleistungsverband der gesamten Küchenbranche. Sie engagiert sich auf den Gebieten Technik & Normung, Marketing & Öffentlichkeitsarbeit, Internationalisierung sowie Messewesen. Der AMK gehören mehr als 140 Mitgliedsunternehmen an, alle sind namhafte Hersteller von Küchenmöbeln, Elektro-/Einbaugeräten, Spülen, Zubehör sowie Zulieferer, Handelskooperationen und Dienstleistungsunternehmen. Sie ist Schirmherrin für den „Tag der Küche“, der jährlich mit Live-Events in zahlreiche Küchenausstellungen im deutschsprachigen Raum lockt. Nächster Termin: 25. September 2021. Weitere Informationen im Internet unter [www.amk.de](http://www.amk.de) und [www.tag-der-kueche.de](http://www.tag-der-kueche.de). (AMK)*

### **Bildunterschriften zum AMK-Pressedienst 034-122020:** **Ergonomie in kleinen und großen Küchen**

#### **Foto 1:**

Hocheingebaute Elektrogeräte lassen sich auf bequeme Art bedienen. (Foto: AMK)

#### **Foto 2:**

Mit eleganten Keramik-Schiebetüren wird ein komfortabler Zugriff auf Geschirr und Küchenutensilien garantiert. (Foto: AMK)

**Foto 3:**

Ein praktischer, schmaler Auszug ist nahe beim Kochfeld ideal für Essige, Öle und Kräuter. (Foto: AMK)

**Foto 4:**

Unterschränke mit Vollauszügen bieten eine gute Übersicht über den Schrankinhalt. (Foto: AMK)

**Foto 5:**

Dank moderner Auszüge lässt sich der Inhalt von Eckschränken bequem erreichen. (Foto: AMK)

**Foto 6:**

Bei diesem Hochschrank wird mit Öffnen der Tür der Inhalt automatisch nach vorne vor den Schrank bewegt. (Foto: AMK)

**Foto 7:**

Wegen des umfangreichen Stauraums sind Hochschränke gerade auch für kleine Küchen zu empfehlen. Bei diesem Modell können die Schubladen einzeln herausgezogen werden. (Foto: AMK)

**Foto 8:**

Bei Oberschränken bieten sich nach oben klappbare Türen an. Auf diese Weise ist der Schrankinhalt leicht erreichbar und es stehen – etwa beim Einräumen des Geschirrs – keine Türen im Weg. (Foto: AMK)

**Foto 9:**

Ein gut durchdachtes Abfalltrennsystem erleichtert die Arbeitsabläufe in der Küche. (Foto: AMK)

**Foto 10:**

Für alle individuellen Bedürfnisse gibt es das passende Produkt: für Schränke von 30 bis 60 cm Breite, für unterschiedliche Korpushöhen und für verschiedene Trenn-Fraktionen von einem bis zu vier Inneneimern. (Foto: AMK)

Mannheim, 8. Dezember 2020