

Gute Planung ist das halbe Essen

Sie planen, Ihre Küche komplett zu erneuern? Hier erhalten Sie Tipps zu Grundrissplanung und Ergonomie.

PLANUNG

■ Maße

Der erste Schritt sollte eine ausführliche Raumskizze mit folgenden Angaben sein:

- Länge, Breite, Höhe des Raums
- exakte Maße von Fenstern, Türen, Nischen und Wandschrägen

- Strom- und Wasseranschlüsse, Heizkörper

Jedes seriöse Küchenstudio wird jedoch – schon wegen der Gewährleistung – nochmals ein Aufmaß vornehmen, nachdem Sie den Auftrag erteilt haben.

Als nächstes ist ausschlaggebend, was in der Küche untergebracht werden soll. Für eine reine Arbeitsküche reichen 8–10 m². Möchte man einen Essplatz integrieren, sollten es schon etwa 12 m² sein, während für eine repräsentative Wohnküche 15–20 m² veranschlagt werden. Denken Sie bei der Grundrissplanung daran, dass eine optische Trennung von Arbeits- und Essbereich meist zu einer angenehmeren Atmosphäre bei den Mahlzeiten führt. Sind die vorhandenen Raumverhältnisse nicht mit den Wünschen zu vereinbaren, bietet es sich an, über einen Wanddurchbruch oder sogar über eine Raumverlegung nachzudenken.

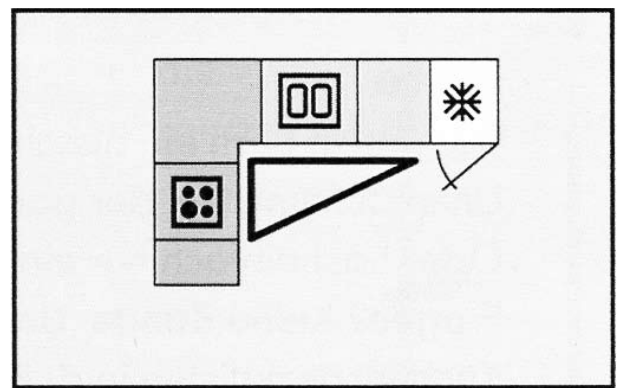
■ Grundriss

Bei zweizeiligen oder U-förmigen Küchengrundrissen stehen Koch oder Köchin im Mittelpunkt des Geschehens, und die Wege sind kürzer als bei einzeiligen oder L-förmigen Lösungen. Absolut im Trend liegen zur Zeit so genannte Insel-Lösungen – von der Küchenzeile losgelöste Koch- oder Spülinseln. Bedenken Sie jedoch, dass dafür Strom- oder Wasserleitungen in die Raummitte gelegt werden müssen. Diese Variante benötigt auch Platz: Die Insel selbst beansprucht schon mindestens einen Quadratmeter, und es muss genügend Bewegungsfreiheit rundum vorhanden sein. Standardmäßig sollten vor einer Küchenzeile etwa 120 cm Spielraum zur Verfügung stehen. Nur so ist bei geöffneten Schranktüren oder Schubladen ein reibungsloser Ablauf gewährleistet.

■ Arbeitsdreieck

Am einfachsten geht die Küchenarbeit von der Hand, wenn Sie das so genannte „Arbeitsdreieck“ berücksichtigen. Das Arbeitsdreieck ist eine imaginäre Linie zwischen den Bereichen Vorratshaltung (Schränke, Kühlgeräte), Vorbereiten

(Spüle, Arbeitsflächen) und Kochen (Herd, Abstellflächen). Die Wege dazwischen sollten so kurz wie möglich sein. Planen Sie auch genügend Abstellfläche rund um Herd und Spüle ein, damit Sie Platz zum Hantieren haben.



Zeichnung: Ikea

ERGONOMIE

■ Die passende Arbeitshöhe

Um den Rücken zu schonen, müssen die Arbeitshöhen auf die Personen, die in der Küche arbeiten, abgestimmt sein. Grundsätzlich gilt: Der Abstand zwischen Ihrem waagrecht angewinkelten Arm und der Arbeitsplatte sollte etwa 15 cm betragen. Das ermöglicht aufrechtes Stehen bei der Vorbereitung. An der Kochstelle bestimmt die Topfoberkante die Arbeitshöhe. Optimal ist es also, den Herdbereich etwa 10 cm abzusenken. So kommen Sie gleichzeitig leichter an die Töpfe auf den hinteren Kochfeldern. Auch für anstrengende Tätigkeiten wie Teigkneten ist eine niedrigere Arbeitsplatte ideal. Sie können so das Gewicht Ihres Oberkörpers unterstützend einsetzen und brauchen weniger Kraft. Planen Sie also gestaffelte Arbeitshöhen ein. Die Bewohner eines Haushalts sind ohnehin unterschiedlich groß, so findet jeder seine passende Arbeitshaltung. Inzwischen gibt es auch viele höhenverstellbare Systeme. Achten Sie jedoch stets darauf, dass der Abstand zwischen Arbeitsplatte und Oberschrank 50 cm nicht unterschreitet (bei der Kochmulde 65 cm), sonst bereitet das Hantieren mit Mixer oder Kaffeemaschine Probleme.

■ **Durchdachter Stauraum**

Wer es bequem haben möchte, verstaut alles, was häufig gebraucht wird, zwischen Knie- und Schulterbereich. Schwere Gegenstände sollten nie oberhalb des Schultergelenks gelagert werden. Der Stauraum in Kopfhöhe oder darüber sollte nur leichten Utensilien vorbehalten sein. Küchenmaschinen und andere Geräte werden übrigens häufiger genutzt, wenn sie auf der Arbeitsfläche und nicht in einem Unterschrank verstaut werden.

Bedenken Sie auch, dass Auszugsschränke besseren Überblick verschaffen als Schränke mit Einlegeböden. Großer Beliebtheit erfreuen sich Apothekerschränke. Hier gibt es keine toten Winkel und kein mühsames Suchen, ein Handgriff genügt.

■ **Geräte auf Augenhöhe**

Wer Backofen, Kühlschrank oder Geschirrspüler erhöht platziert, hat alles besten im Blick – und Be- und Entladen ist ohne gekrümmten Rücken möglich.