

# >> Ergonomie in der Küche



>> **Bei der Küchenplanung ist die Ergonomie ein wichtiger Gesichtspunkt.**

Wert gelegt wird insbesondere auf Anpassung der Arbeitshöhe, der Erreichbarkeit von Schränken und Geräten und einer sinnvollen Raumaufteilung. Häufig genutzte Gegenstände sollten in bequem zugänglicher Höhe verstaut werden. Auszugsschränke bieten nicht nur besseren Ein- und Überblick, sondern auch eine komfortable Handhabung.

Für das alltägliche Arbeiten in der Küche wird ein häufiger Wechsel der Arbeitshaltung empfohlen. In Hochschränken sind schwere Gegenstände immer unterhalb der Höhe des Schultergelenks aufzubewahren. Bei der Herdfläche bestimmt die Topfoberkante die Arbeitshöhe. In Sicht- und Greifhöhe eingebaute Geräte ermöglichen ein sicheres und schnelles Arbeiten.

## >> **Empfohlene Arbeitshöhen entsprechend der Körpergrößen**

Körpergröße	Arbeitshöhe
135 cm	70 cm
140 cm	80 cm
145 cm	80 cm
150 cm	80 cm
155 cm	85 cm
160 cm	90 cm
165 cm	90 cm
170 cm	95 cm
175 cm	95 cm
180 cm	105 cm
185 cm	105 cm
190 cm	105 cm
195 cm	110 cm
200 cm	110 cm