



Foto: famvel/aman/Fotolia



DIE KÜCHE

KOCHEN, SPÜLEN, AUFBEWAHREN

Für jeden, der gerne Lebensmittel selbst frisch verarbeiten möchte, ist die Küche ein wichtiger Arbeitsraum innerhalb der Wohnung: Hier werden Mahlzeiten vorbereitet, gekocht und angerichtet, Einkäufe verstaut, es wird abgespült, geputzt und aufgeräumt, manchmal auch schnell im Stehen der Frühstückskaffee getrunken oder eine Kleinigkeit gegessen. Nicht selten ist die Küche ungezwungene Begegnungsstätte und mutiert auf Parties und Festen zum alternativen Kontaktort.

Eine Kücheneinrichtung muss kein Leben lang halten, dennoch leistet sie ihre Dienste meist mehrere Jahrzehnte lang, bevor sie erneuert wird. Ihr Austausch bedeutet schließlich auch eine nicht geringe finanzielle Investition.

Es ist sicherlich verfrüht, Haus oder Wohnung in jungen Jahren im Vorgriff aufs Alter mit einer behindertengerechten Küche zu versehen. Klug ist es jedoch, bereits Raumgröße und Grundriss vorausschauend zu planen und Bewegungsflächen einzukalkulieren, die auch dem Wendekreis eines elektrischen Rollstuhls gerecht werden. Konkret bedeutet dies, einen Interaktionsraum von 1,50 m x 1,50 m vor den Küchenzeilen zu gewährleisten. Wie bei jeder Wohnungstür ist dementsprechend auch in der Küche auf eine Türbreite von 90 cm zu achten.

DIE RICHTIGE ARBEITSHÖHE

Ob man sich nun für eine L- oder U-förmige, eine ein- oder zweizeilige Anordnung oder doch eine Kochinsel entscheidet – es ist wichtig, die Kücheneinrichtung individuell anzupassen. Auch die ergonomische Reihenfolge der Arbeitsabläufe sollte bei der Planung berücksichtigt werden. Standardmäßig wurde früher oft nur eine Sockelhöhe angeboten, die eine Arbeitshöhe von 85 cm ermöglichte – ein Richtwert, der längst korrigiert worden ist, denn das Arbeiten an einer zu hohen oder zu niedrigen Arbeitsfläche

zwingt den Benutzer in eine Körperhaltung, die Rückenschmerzen verursachen kann. Empfohlen werden daher inzwischen auf die Körpergröße der „Hauptarbeitsperson“ abgestimmte Arbeitshöhen: Bei einer Körpergröße von beispielsweise 1,65 m sind dies 90 cm, bei 1,75 m 95 cm und bei 1,85 m 105 cm. Befürwortet werden mittlerweile sogar unterschiedliche Arbeitshöhen für unterschiedliche Tätigkeiten in der Küche: Für kraftaufwendige Verrichtungen wie Teigkneten liegt die richtige Arbeitshöhe zwischen 20-30 cm unter dem im Stehen angewinkelten Ellenbogen. Wird es leichter, wie etwa beim Putzen von Gemüse, gelten 10-15 cm unterhalb der Ellenbogen als richtig. Wer keine Spülmaschine besitzt, weiß, wie schnell das gebückte Stehen am Spülbecken in den Rücken gehen kann. Manche Küchenhersteller raten deshalb dazu, die Arbeitshöhe der Spüle 15 cm höher anzusetzen und die des Herdes abzusenken. Auch die Integration eines Sitzarbeitsplatzes in die Küchenzeile stellt nicht nur für ältere Menschen eine Erleichterung dar.

Für noch größeren individuellen Spielraum sorgen Liftsysteme, mit denen die Arbeitsplatte elektrisch per Einbautaster, Fernbedienung oder manuell mittels Handkurbel in der Höhe auf verschiedene Nutzer abgestimmt werden kann. Durch einen Klemmschutz (etwa eine Infrarot-Lichtschranke) wird die Abwärtsbewegung bei Widerstand sofort gestoppt. In der rollstuhlgerechten Küche ist neben der richtigen Arbeitshöhe die Unterfahrbarkeit von Arbeitsplatte und Spüle von großer Bedeutung.

RÜCKENSCHONENDE GERÄTEANORDNUNG

Den Backofen auf Sichthöhe einzubauen, ist nicht nur praktisch, sondern erspart auch das Bücken. Teleskopschienen und eine seitlich drehbare Backofentür vereinfachen den Zugriff auf heiße Bleche. Auch der Geschirrspüler kann

hochgebaut werden. Am häufigsten in Benutzung in der Küche ist jedoch der Kühlschrank: Diesen in Griffhöhe statt auf dem Boden zu platzieren, macht das tägliche Ein- und Ausräumen zu einem Kinderspiel und ermöglicht Ordnung und Übersicht. So können auch doch einmal schlecht gewordene Lebensmittel schneller entdeckt und entsorgt werden. Auszugskühlschränke erleichtern insbesondere Rollstuhlfahrern die Handhabung der Kühlware. Zwar müssen moderne Kühlschränke nicht mehr mühevoll abgetaut werden, eine gründliche Reinigung alle zwei bis drei Monate sollte dennoch selbstverständlich sein. Muss man dabei nicht mehr auf Knien vor dem Gerät herumrutschen, um alles auszuwischen, ist diese auch schnell erledigt. Hersteller werben inzwischen übrigens mit speziell antibakteriell beschichteten Kühlschränken: Dank dem Einsatz von Silberverbindungen sollen sich Keime weniger stark vermehren.

ÜBERSICHTLICHER STAURaum

Stauraum ist in der Küche ein wichtiges Thema. Wie aber Geschirr, Töpfe und Kochutensilien unterbringen, damit diese auch gut zu erreichen sind? In den Unterschränken bieten sich dafür Ausziehfächer oder drehbare Korbsysteme an, in die der Zugriff statt von vorne, von oben oder seitlich möglich ist. Zunehmender Beliebtheit zum Aufbewahren von Vorräten erfreut sich der Apothekerschrank. Auch hier

garantieren Drahtkörbe oder seitlich transparente Einätze optimalen Überblick. Rollcontainer bieten sich zur Ergänzung unterfahrbarer höhenverstellbarer Arbeitsplatten an. In Oberschränken sollten schwere Gegenstände nicht höher als auf Höhe des Schultergelenks gelagert werden. Hubeinheiten machen Oberschränke vertikal oder diagonal, also nach unten und vorne, verfahrbar. Milchglasscheiben statt undurchsichtige Fronten gewährleisten eine gute Orientierung ohne Türöffnen.

NÜTZLICHE DETAILS

Es sind die Feinheiten, die eine gute Küchenplanung oder -renovierung erst perfekt machen. So sollte beispielsweise nicht an Steckdosen oder fest montierten Steckerleisten gespart werden – bei Rechtshändern auch rechts vom Herd, um beispielsweise den Pürierstab anschließen und ohne Kabelsalat einsetzen zu können. Bei fest platzierten elektrischen Kleingeräten wie der Brotschneidemaschine helfen Kabelkanäle, diesen zu vermeiden. An der Spüle sorgt eine Einhebelmischarmatur mit herausziehbarem Brauseschlauch für optimierte Handhabung. Griffe an Schränken und Schubladen sollten auch für ältere Menschen gut zu fassen sein; Griffleisten oder -mulden sind dann keine gute Wahl. Die Küche sollte gleichmäßig erhellt werden können; eine Beleuchtungsstärke von 500 Lux sowie zusätzliche Leuchten über Herd und Arbeitsplatte sind ratsam.



Checkliste: Küche

- Küchengrundriss vorausschauend planen*
- Bewegungsfläche von 1,50 m x 1,50 m vor den Möbeln vorsehen*
- Türbreite mind. 80 cm, besser 90 cm*
- auf die richtige Arbeitshöhe achten*
- Sitzarbeitsplatz integrieren*
- evt. Unterfahrbarkeit von Arbeitsplatte, Spüle und Herd gewährleisten*
- für eine unterfahrbare Spüle Unterputz- oder Flachaufputzsiphon wählen*
- Einhandmischer mit Brauseschlauch einbauen*
- Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine auf Griffhöhe einbauen*
- Apothekerschrank, Ausziehfächer, drehbare Korbsysteme und/oder Rollcontainer einsetzen*
- Oberschränke in erreichbarer Höhe oder absenkbar*
- mind. drei Steckdosen an jeder Wand, auch neben dem Herd*
- gut fassbare Griffe*
- Beleuchtungsstärke von mind. 500 Lux vorsehen*
- zusätzliche Leuchten über Herd und Arbeitsplatte montieren*
- rutschsicheren, leicht zu reinigenden Fußbodenbelag wählen*