

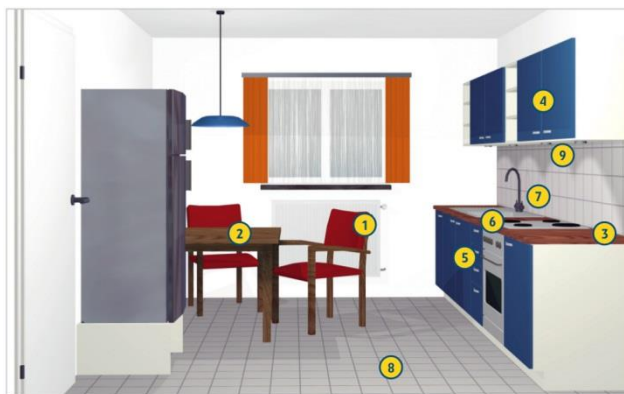
## Pressemitteilung

Datum

AZ 7. Juni 2017  
GB 10/SG 11-

### Küche Eigener Herd ist Goldes wert ...

Die Küche ist – egal ob groß oder klein – ein zentraler Ort fürs Leben und Wohnen. Sie sollte deshalb an die Bedürfnisse der Nutzer angepasst sein. Für sich selbst zu kochen, sollte so lange wie nur irgend möglich erhalten werden, denn „eigener Herd ist Goldes wert ...“.



- (1) **Sitzgelegenheit/Arbeitsplatz** - Wichtig ist ein Arbeitsplatz im Sitzen, wobei auf die richtige Höhe von Arbeitsplatz und Sitz zu achten ist. In kleinen Küchen ist es hilfreich, sich an einer geeigneten Stelle eine Ausziehplatte unter die Arbeitsfläche zu montieren. Damit erhält man zusätzliche Abstellfläche – und einen unterfahrbaren Arbeitssitzplatz. Spezielle „Sitz- und Stehhilfen“ entlasten Beine und Rücken beim langen Stehen an der Arbeitsplatte.



- (2) **Essplatz** - Der Essplatz sollte gut und sicher erreichbar sein. Ein bequemer Stuhl mit Armlehnen verschafft behaglichen Komfort und erleichtert das Aufstehen.
- (3) **Arbeitsplatte** - Die Arbeitsplatte ist in der Höhe dem Nutzer anzupassen. Als Richtwert für eine Person mit einer Körpergröße von 150 cm ist eine Höhe von 85 cm empfohlen. Bei 160 cm Körpergröße 90 cm, bei 170 cm Größe sind es 100 cm, bei 180 cm Größe 105 cm. Unterfahrbare Arbeitsbereiche, die im Sitzen genutzt werden sollen, müssen entsprechend niedriger sein. Eine Reling am Rand der Arbeitsplatte als Haltemöglichkeit gibt Sicherheit.

**Gute Erreichbarkeit** - Die Handgriffe in der Küche sind oft so sehr zur Routine geworden, dass es gar nicht leicht ist, herauszufinden, was verbessert werden könnte. Häufig empfindet man gewohnte Arbeiten zwar beschwerlicher als früher, ist aber geneigt, sich damit abzufinden. Dabei haben kleinere Veränderungen oft erstaunliche positive Effekte. Sind Küchengeräte, Geschirr oder Lebensmittel auf der richtigen Höhe untergebracht, muss man nicht auf einen Stuhl klettern. Küchenutensilien, die man täglich benötigt, sollten griffbereit sein. Deshalb sollte man sich die Zeit nehmen und entsprechend umsordieren. Dinge, die selten benötigt werden, wegräumen. Um obere Schränke sicher zu erreichen, empfiehlt sich die Verwendung eines Tritthockers mit Geländer.

- (4) **Schränke** - Die Unterschränke sollten ausziehbare Schübe haben. Älteres Mobiliar kann man auch entsprechend nachrüsten. Die Oberschränke sollten gut erreichbar sein. Glasböden in den Oberschränken erleichtern die Orientierung. Wer bereit ist, viel Geld zu investieren, kann sowohl die Oberschränke, als auch die Arbeits- und Kochplatte als absenkbare, elektromotorisch betriebene Elemente installieren. Damit ist für jeden Nutzer die ideale Höhe einstellbar.



- (5) **Beschläge** - Die Griffe aller Geräte und Schränke sollten groß genug und „geschlossen“ sein, um nicht hängen zu bleiben oder sich gar zu verletzen.
- (6) **Anordnung von Kochfeld und Spüle** - Bewährt hat sich eine Anordnung von Kochfeld und Spüle über Eck, also über einen 90-Grad-Winkel, da so die Transferbewegungen mit Kochtöpfen und Geschirr kurz gehalten werden. Für Menschen, die hauptsächlich im Sitzen arbeiten, oder Rollstuhlfahrer sollte der gesamte Bereich idealerweise unterfahrbar sein. Neben dem Kochfeld sollte eine hitzebeständige Abstellfläche für heiße Töpfe und Pfannen vorhanden sein.

**Komfortable Bedienung** - Höher gelegte Geräte wie Backrohr, Kühlschrank und Spülmaschine sind komfortabel und erleichtern die tägliche Arbeit erheblich.

- (7) **Armatur/Spüle** - Ein Einhandhebelmischer mit längerem Griff lässt sich leicht bedienen. Eine Alternative ist eine Kreuzgriffarmatur. Falls nötig, kann ein Verbrühschutz installiert werden.
- (8) **Bodenbelag** - Ideal sind rutschfeste Fliesen, aber auch ein nicht spiegelnder PVC-Belag.
- (9) **Beleuchtung** - Besonders die Arbeitsflächen brauchen gutes, blendfreies Licht.

© Bild und Text: Beratungsstelle Wohnen, Verein Stadtteilarbeit, München

Der Artikel ist auch in der 60-seitigen Broschüre „Daheim wohnen bleiben“ enthalten. Die Broschüre kann bei Einzelbestellung gegen eine Gebühr von 4,50 € bestellt werden. Bei größeren Mengen gibt es Staffelpreise.

Per Telefon 089/3570430

Per Fax 089/35704329

info@wohnberatung-bayern.de

Kontaktadresse:  
Stadtteilarbeit e.V. \* Beratungsstelle Wohnen  
Aachener Str. 9 \* 80804 München  
Martina Märkl  
Tel. 089 / 357043-21  
m.maerkl@verein-stadtteilarbeit.de  
[www.beratungsstelle-wohnen.de](http://www.beratungsstelle-wohnen.de)

Der Verein Stadtteilarbeit ist gemeinnützig und berät im Auftrag des Landkreises München in Fragen der altersgerechten Wohnungsanpassung. Die Erstberatung ist für Bürgerinnen und Bürger der Landkreisgemeinden kostenfrei.

**Die nächsten Sprechstunden im Rathaus Unterschleißheim, Untergeschoss, Zimmer 006 (jeweils 14 bis 16 Uhr):19.06.2017**