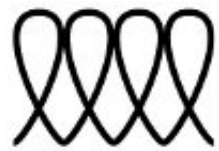




Ratgeber

Induktionsherde – Energiesparer oder Gefahrenpotential?

Die Verkaufszahlen von Induktionskochfeldern für Privathaushalte steigen. Gehen von der steigenden Leistung Gesundheitsgefahren aus?



Induktion Kompatibilitätszeichen Induktion

Induktionsherde haben eine bis zu 50 % höhere Energieeffizienz. Die Stärken liegen im Unterschied zu den herkömmlichen Herden bei schnellen und auf die Minute genauen Garzeiten. Es entsteht weniger Abwärme, was dem Raumklima in der Küche zuträglich ist. Gekocht wird mittels eines Magnetfeldes (mittelfrequent, 20-100 Kilohertz), das in induktionsfähiges Kochgeschirr über die Böden eindringt und Töpfe oder Pfannen und den Inhalt erhitzen.

Liegt in der Magnetfeldbelastung eine Gesundheitsgefahr?

Die Leistung der Kochfelder für den privaten Gebrauch hat ständig zugenommen. Lag sie vor Jahren noch bei 3 Kilowatt, weisen die Herde heute Leistung um die 5,5 Kilowatt auf. Im Gastronomiebereich liegen die Werte noch um einiges höher. Bereits 2006 hat das Bundesamt für Gesundheit (BAG) in einer umfangreichen Studie mit Haushaltskochherden gezeigt, dass die entsprechenden Grenzwerte für nichtionisierenden Strahlung (NIS) bei korrektem Gebrauch in aller Regel eingehalten werden. Ein Sicherheitsabstand von 30 cm wird im Normalfall als ausreichend angesehen. Kurzfristige Unterschreitung auf 5-10 cm ist möglich. Strenge Endkontrollen bei den Herstellern sorgen für die Einhaltung der Normen. Sicherheitshalber wird aber davor gewarnt, dass Herzschrittmacherpatienten oder auch Schwangere durchaus gefährdet sein könnten. Eine Dauerbelastung bei Profiköchen, die viele Stunden vor den Herden zubringen, kann nicht ausgeschlossen werden. Trotz aller Grenzwerte gibt es bisher kein international gesichertes Wissen über die Auswirkungen und Höhe einer dauerhaften Magnetfeldbelastung.

Um möglichst viele Störfaktoren auszuschliessen und Streufelder zu vermeiden, ist beim Umgang mit Induktionskochfeldern einiges zu beachten:

- nur für Induktionsherde geeignete Töpfe und Pfannen verwenden
- Kochgeschirr mit gewölbtem oder uneben Boden muss ersetzt werden
- Auf korrekte Platzierung achten
- Keine metallischen Rührwerkzeuge verwenden, da sonst Arbeitsströme auf den Menschen übertragen werden können

Vorteile:

- gute Wärmeverteilung im Kochgefäss, schnelles Erhitzen des Kochgutes
- kurze Reaktionszeiten und genaue Dosierung des Kochvorgangs
- Kochfläche und Topf bleiben kühl, Lebensmittelreste können auf dem Kochfeld und im Topf nicht einbrennen. Nur nach längerer Kochzeit geht von der Kochplatte eine geringe Verletzungsgefahr aus.
- Ist das Kochfeld ganz abgedeckt, ist der Anteil an nicht genutzter Energie (Verluste durch Wärmeleitung und Wärmestrahlung) gering.

Nachteile:

- Es können nur Kochgefässe mit geeignetem (ferromagnetischem) Boden verwendet werden. Edeltahltöpfe können nur eingeschränkt, Kochgeschirr aus Aluminium, Kupfer, Glas und Keramik können gar nicht verwendet werden.
- Die Steuerelektronik muss gekühlt werden. Dazu wird ein Lüfter benötigt, der nicht nur Energie verbraucht, sondern auch Arbeitsgeräusche abgeben kann.
- Auf dem Kochfeld kann ohne entsprechendes Kochgefäss nichts erwärmt werden.

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:

