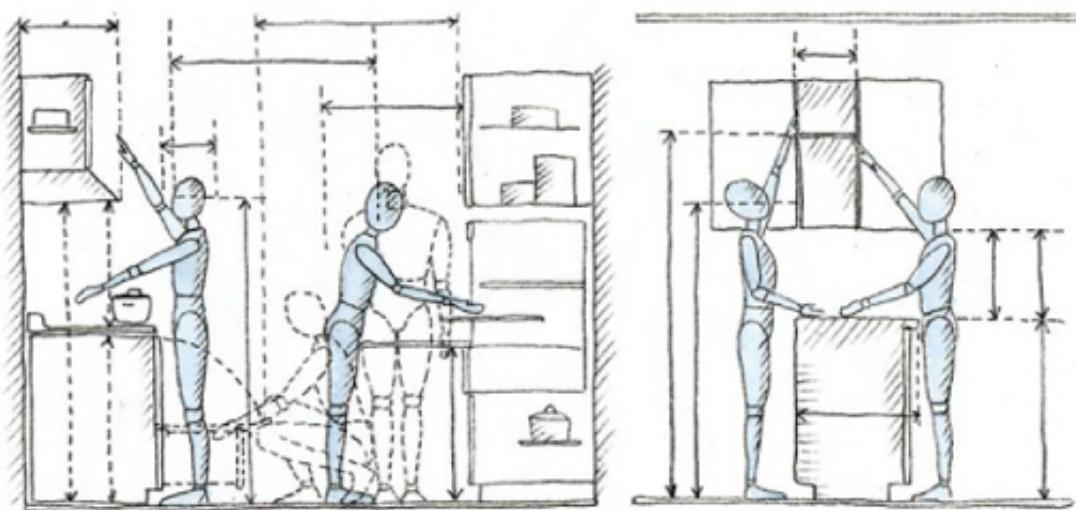


Wissen

Gute Küchen für gesunde Rücken

Bei der Küchenplanung sollte an die Ergonomie gedacht werden. Andernfalls können eines Tages Rückenschmerzen aufgrund von Fehlhaltungen beim Kochen und sonstigen Arbeiten in der Küche auftreten.



Eine Neigung des Oberkörpers um 20 Grad nach vorne kann bereits schmerzhafte Verspannungen verursachen und die Bandscheiben belasten. Schrank- und Geräteeinbauhöhe sollten deswegen an die Körpergrösse angepasst sein. Ergonomie gilt nicht nur in der Küche, sondern allgemein sollten die Arbeitsbedingungen an den Menschen angepasst werden.

Arbeitsbereiche und Küchenschränke optimieren

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder werden Herd, Arbeitsplatte und Spüle in einer durchgehenden Höhe geplant. Dann gilt für die richtige Arbeitshöhe die Faustformel: Ellenbogenhöhe minus 15 Zentimeter. Beispielsweise wird bei einer Grösse von 1,70 bis 1,75 Metern eine Arbeitshöhe von 95 Zentimetern empfohlen und bei 1,80 bis 1,90 Meter eine Höhe von 1,05 Meter. Als zweite Möglichkeit könnte bei der Küchenplanung jeder Arbeitsbereich einzeln optimiert werden. Die Höhe für die Arbeitsplatte bleibt wie beschrieben, während beim Herd die Topfoberkante die Arbeitshöhe bestimmt. Daher sollte der Bereich leicht abgesenkt werden. Die Spüle wird zur Vermeidung des Beugens wiederum um 15 Zentimeter angehoben.

Auch bei der Wahl und dem Einbau der Küchenschränke sollte an den Rücken gedacht werden. Hier sind ausziehbare Körbe oder Böden eine schonende Variante, da die Küchenutensilien gut einsehbar und bequem zu verstauen sind. Zudem sollten schwere Gegenstände unterhalb der Schulterhöhe verstaut sein, damit der Rücken beim Herausholen nicht zu stark belastet wird. Denn oft müssen ungesunde Neigungen der Wirbelsäule dabei in Kauf genommen werden und es lässt sich in Sicht- und Greifhöhe eingebaute Backöfen und Mikrowellengeräte angenehmer und sicherer arbeiten.

Wenn die Möglichkeit nicht besteht auf die [Küchenplanung](#) und -gestaltung Einfluss zu nehmen, kann man zumindest bei der Wahl des Arbeitsortes bewusst auf ergonomischere Stellungen achten und vor allem die Positionen variieren. Denn insbesondere monotone Bewegungsabläufe gehen oft zu Lasten der Bandscheiben. Zudem lässt sich in der Regel zumindest am Küchentisch eine Alternative zur Anrichte finden.

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

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:

