

Richtige Arbeitshöhen - Ihrem Rücken zuliebe

Aufrecht Stehen ist die wichtigste Voraussetzung für entspanntes Kochen. Nur dann kann die Energie im Rücken ungehindert fließen.

Verschiedene Arbeitshöhen für verschieden große Personen

Die Arbeitshöhen in Ihrer Küche werden zentimetergenau auf Ihre Körpergröße abgestimmt. Um Beschwerden und Schäden im Bereich der Wirbelsäule vorzubeugen, sollten häufige und / oder lang andauernde gebeugte Arbeitshaltungen vermieden werden. Der Idealabstand zwischen Ellbogen und Arbeitsplatte soll 15 cm betragen.

Der richtige Arbeitsablauf

- ergonomisch abgestimmte Arbeitshöhen,
- in der Höhe richtig eingebaute Geräte,
- perfekte Beleuchtung in Ihrer Küche sowie
- umweltfreundliche Materialien sind für Ihre Gesundheit entscheidend.