

Kochen, backen, abwaschen

Die Küche: Begegnungs- und Aufenthaltsort – und für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oft herausfordernd. Doch es gibt clevere Anpassungsmöglichkeiten. Dadurch werden Oberschränke erreichbar, Arbeitsflächen verstell- und unterfahrbar. Und auch die Technik hat heute viele Hilfen auf Lager.

Die Küche stellt im Alltag seit je einen Lebensmittelpunkt dar. Sie ist ein Ort sowohl zum Kochen und Essen als auch zum Verweilen; ein idealer Begegnungsort. Kurzum: Sie ist ein wichtiger Teil des gesellschaftlichen Zusammenlebens.

Was einst Feuerstellen waren, sind in unserer heutigen Gesellschaft High-tech-Küchen. Insbesondere mit dem Einzug der Elektrizität wurde die Küche vom rauchigen, schmutzigen Ort zur reinlichen und saubereren Arbeitsstätte. Das Ziel war und ist, das Kochen zu vereinfachen und somit mehr Zeit für den restlichen Tag zu haben.

Wenn Normen und Masse Grenzen setzen

Die Küche fordert Menschen mit körperlichen Einschränkungen aber auch heute noch heraus. Wie bei vielen anderen Dingen des Alltags decken auch hier Nischenprodukte invaliditätsbedingte Bedürfnisse ab. Küchen sind geprägt von Normen und Massen, die ein industrielles Herstellen ermöglichen. Bei solchen Küchen sind für Personen mit körperlichen Einschränkungen etwa die Oberschränke, die Arbeitsfläche mit integriertem Kochfeld, das integrierte Tiefkühlfach im Kühlschrank oder das Bedienfeld des Dunstabzugs zu hoch.

Auch können Bedienschalter zu klein oder ihr Handhaben zu schwierig sein. Doch es gibt gute Lösungen, die an die individuellen Einschränkungen angepasst sind.

Dank dem technischen Fortschritt trifft man in modernen Küchen auf Sensortasten statt Drehknöpfe, die Überwachung durch diverse Timer ist einfacher oder gar hinfällig. Ferner gibt es autonome Tiefkühlgeräte, die vom Kühlschrank getrennt sind, aber in der Küchenkombination auf der passenden Höhe montiert werden. Auch das Bedienfeld des Dunstabzugs kann man in das Kochfeld integrieren.

Die Küche wird allen zugänglich

Die Küche besteht aus zwei Bereichen: den Möbeln und den Geräten. Die Möblierung bei individuell angepassten Küchen lässt sich so planen, dass Arbeitsflächen auf der gewünschten Höhe montiert und insbesondere beim Spülbecken und beim Kochfeld unterfahrbar sind (siehe Bild 1 und 2). Besser zugänglich als Schränke mit Tablaren sind Schubladen und Vollauszüge, die Geräte und Gegenstände sind damit einfacher greifbar (siehe Bild 3 und 4). Ist die Arbeitsfläche nur ein bisschen zu hoch, kann man den Höhenunterschied

Bild 1: Optimal: Das Kochfeld ist auf der passenden Höhe und kann mit dem Rollstuhl unterfahren werden.

Bild 2: Eine saubere Sache: Dank unterfahrbarem Spülbecken kann die Rollstuhlfahrerin ohne Verrenkungen abwaschen.



mit auffahrbaren Podesten ausgleichen. Diese sind am Küchenboden befestigt, können aber zu Stolperfallen für Fussgänger werden.

Kompetente Küchenbauer für besondere Bedürfnisse

Spezialisierte Hersteller entwickeln Kücheneinrichtungen, dank deren zum Beispiel Rollstuhlfahrende die Küche optimal nutzen können. Die Oberschränke sind dabei mit mechanisch oder elektrisch ausziehbaren Körben ausgestattet. Es sind auch verschiedene Liftsysteme erhältlich, mit denen die benutzende Person die gesamten Oberbaumöbel nach unten, in ihren Bewegungsradius fahren kann. Ferner gibt es Liftsysteme für Arbeitsflächen – per Knopfdruck stellt man diese auf die individuell benötigte Höhe ein (siehe Bild 5).

Die Elektronik denkt mit

Die Hersteller haben auch die Küchengeräte weiterentwickelt. Im Vordergrund stand und steht zwar eher der Komfort, die fortschrittlichen Geräte sind aber auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen nützlich. Softtouch- oder Sensortasten sind seit Längerem erhältlich. Sie sind vorteilhaft, wenn jemand die kleinen Schalter nicht greifen kann oder zu schwach

ist, um sie zu bedienen. Heute gibt es Touchscreen-Bedienfelder, Apps für das Smartphone und Sprachsteuerungen. So lassen sich Backofen und Kochfeld per Sprachbefehl programmieren und bedienen.

Kühlschränke überwachen beim Auffüllen den Inhalt und weisen darauf hin, welche Produkte bald ausgehen und eingekauft werden müssen. Die Benutzenden erhalten eine Meldung mit dem entsprechenden Einkaufszettel automatisch an ihr Smartphone geschickt. Es gibt mittlerweile Kühlschränke, die den Bestand mittels Kamera überwachen und sich autonom melden, wenn etwas ausgeht. Solche Steuerungen sind unter dem Überbegriff «Smart Home» ein integrierter Bestandteil ganzheitlicher Steuerungen des gesamten Wohnbereichs. Das heisst, die Küche ist einer von vielen ansteuerbaren Bereichen des gesamten Haushalts.

Sicher backen

Natürlich gibt es auch einfachere im Alltag sehr hilfreiche Optionen. Zum Beispiel Backöfen mit einem Backwagen. Das ist eine fest montierte Schublade im Backofen. Die Benutzenden ziehen das Backgut einfach mit der Schublade aus dem Ofen, ohne dass ein wackliger

Bild 3: Ausziehbare Tablare erleichtern den Griff in den Schrank.

Bild 4: Auch Vollauszüge eignen sich, um die Dinge des täglichen Bedarfs zu verstauen.

Bild 5: Liftsysteme transportieren das Geschirr aus einem Oberschrank per Knopfdruck auf die gewünschte Höhe.



Rost aus den Schienen zu fallen droht. Auch eine seitlich öffnende Flügeltür ist praktisch: Verbrennungen an den Unterarmen sind so beim Herausziehen der Backbleche kaum mehr möglich (siehe Bild 6).

Im Rollstuhl stehend kochen

Elektro- oder Handrollstühle mit Aufstehfunktion oder Sitzhöhenlift sind Hilfsmittel, dank denen man einen Umbau der Küche fast ganz umgehen kann – dazu reichen einfache Anpassungen. Die Benutzenden können die Tätigkeiten im Rollstuhl stehend ausführen oder den Sitz ca. 30 cm höherstellen. Je nach individuellem Bedürfnis oder Möglichkeiten können sie dies elektrisch oder manuell einstellen. Der Elektrorollstuhl hat zudem den Vorteil, dass man in der stehenden Position fahren kann (siehe Bild 7 und 8).

Tipps für Küchen in Mietwohnungen

Küchen in Mietwohnungen können nicht angepasst werden, deshalb sollte man bei der Wahl der Wohnung auf eine hitzebeständige Abdeckung achten. Steinabdeckungen sind weniger heikel, wenn man heiße Pfannen darauf schiebt oder sie über längere Zeit darauf stehen lässt. Vorteilhaft ist auch ein ausziehbarer Wasserhahn, der nicht

weit vom Kochfeld platziert ist. So lässt sich die leere Pfanne auf das Kochfeld stellen und dort mit dem ausziehbaren Wasserhahn befüllen. Nach dem Kochen kann man sie zum Spülbecken ziehen und waschen.

Interessierte können in der Exma VISION in Oensingen eine angepasste Küche auf Herz und Nieren prüfen und sich ausführlich beraten lassen.

Bild 6: Seitlich öffnende Flügeltüren am Backofen verhindern Verbrennungen an den Unterarmen.

Bild 7: Bei diesem Rollstuhl können die Benutzenden den Sitz ca. 30 cm höherstellen.

Bild 8: Die Alternative zum Küchenumbau: ein Elektrorollstuhl, der die Benutzerin in eine stehende Position bringt.

