Wohn(t)räume

Relaxed in Küche und Homeoffice

ückenbeschwerden tauchen oft dann auf, wenn wir lange in der gleichen Haltung verharren, etwa beim stundenlangen Sitzen im Homeoffice. Aber auch in der Küche – beim Kochen, Heben und Schneiden - wird der Rücken regelmäßig gefordert.

Sei es am Laptop oder am Herd: Wer täglich arbeitet, sollte auf eine rückenfreundliche Haltung achten. „Mit einer ergonomischen Einrichtung lässt sich in beiden Bereichen viel für das eigene Wohlbefinden tun“, sagt Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM).



Ein dynamischer Arbeitsalltag beugt nachweislich Rückenschmerzen vor. Werkfoto: DGM/fm Büromöbel

Die Küche sollte nicht nur funktional und optisch ansprechend, sondern auch ergonomisch gestaltet werden. Dabei ist vor allem auf eine optimale Arbeitshöhe zu achten. Dank verschiedener Korpusmaße kann die Höhe der Arbeitsfläche, des Kochfelds und der Spüle optimal auf die Körpergröße angepasst werden. Auch lassen sich in einer Küche unterschiedlich hohe Arbeitsbereiche planen, etwa für Paare mit starkem Größenunterschied. Darüber hinaus werden höhenverstellbare Kochinseln und Küchenzeilen angeboten.

Auch für die Elektrogeräte gibt es rückenfreundliche Lösungen. Für eine komfortable Nutzung werden Backöfen auf Brusthöhe montiert und auch Geschirrspüler höher eingebaut. Den Alltag erleichtern können Liftsysteme für hohe Oberschränke, die den Schrankinhalt leichter zugänglich machen. Umgekehrt lassen sich mit speziellen Schwenkauszügen schwere Küchengeräte aus dem Unterschrank direkt auf Arbeitshöhe befördern. Durchdachte Stauraumlösungen wie Vollauszüge statt Türen, Apothekerschränke oder Eckschranklösungen mit Dreh- oder Schwenkmechaniken reduzieren unnötiges Bücken oder Strecken.



Ein gut organisierter Stauraum erleichtert die Tätigkeiten im Homeoffice. Werkfoto: DGM/Möbelwerke A. Decker

Auch der Heimarbeitsplatz sollte angesichts der langen Verweildauer rückenfreundlich eingerichtet werden. Empfehlenswert sind insbesondere elektrisch höhenverstellbare Schreibtische, die wechselnde Positionen zwischen Sitzen und Stehen ermöglichen, sowie ergonomische Bürostühle. Ein dynamischer Arbeitsalltag beugt nachweislich Rückenschmerzen vor. „Qualitätsgeprüfte Möbel helfen, gesundheitliche Sicherheit zu gewährleisten“, sagt der Profi. Große Arbeitsflächen ohne Spiegelungen, eine angenehme Beleuchtung und gut organisierter Stauraum tragen zusätzlich dazu bei, Belastungen zu reduzieren.

Akkuleuchte

Moderne Wohnräume sind offen gedacht und vielseitig genutzt. Wohnen, Arbeiten und Entspannen gehen fließend ineinander über. Diese Akkuleuchte soll diesem Wandel Rechnung tragen, indem sie Licht genau dort bereitstellt, wo es gerade gebraucht wird - unabhängig von festen Anschlüssen und Raumgrenzen. Die Leuchte ist mobil konzipiert und klar gestaltet. Ihr reduziertes Design fügt sich in unterschiedliche Wohnsituationen ein, während der Lampenschirm das Licht gleichmäßig verteilt. So eignet sich die Leuchte gleichermaßen für den Esstisch, das Regal oder die Leseecke und unterstützt unterschiedliche Alltagssituationen.



Die integrierte Dimmfunktion ermöglicht eine präzise Anpassung der Lichtstärke. Werkfoto: Leonardo Living

Modular, flexibel, clever

Ein neues Schrankmöbel basiert auf einem klar strukturierten Modulsystem mit fest definierten Elementen. Jedes Modul hat eine eindeutige Funktion und lässt sich systematisch kombinieren.

Ob offene Garderobe, klassischer Kleiderschrank oder eine raffinierte Kombination aus Stauraum und Designelementen - die Möbel passen sich dem Alltag, dem Raum und dem persönlichen Stil an. Statt starrer Maßvorgaben bietet das System klar definierte Optionen für Höhen und Tiefen, während die Breite millimetergenau variabel planbar ist. So entstehen maßgeschneiderte Lösungen, die sich erweitern oder an veränderte Bedürfnisse anpassen lassen.

Ein besonderes Augenmerk liegt darüber hinaus auf der Gestaltung: Für Korpus, Fronten und Seiten stehen diverse Dekore zur Verfügung. Diese ermöglichen vielseitige Designkombinationen - von zeitlos dezent bis bewusst kontrastreich. Türen und Seitenwangen können farblich vom Korpus abgesetzt werden. Ergänzt wird das System durch Designelemente in festen Maßen, die gezielt Akzente setzen, Leichtigkeit in die Planung bringen oder besondere Funktionen übernehmen.



Die fest definierten Module erleichtern Planung, Bestellung und Beratung erheblich. Werkfoto: Raumplus



Ein gut geplanter Kleiderschrank findet die perfekte Balance zwischen Stauraum und Raumwirkung. Werkfoto: ÖMI/P.Max

Individuelle Lösungen

Ausreichend groß, aber nicht zu sperrig? Einen Kleiderschrank zu finden, der großzügigen Stauraum bietet und sich stimmig in den Raum einfügt, kann eine Herausforderung sein.

Gefragt sind individuelle Lösungen, die sowohl die Bedürfnisse der Bewohner als auch die bestehende Architektur berücksichtigen. Dazu kommen Farbe, Materialien und Design, die darauf abgestimmt sein sollten.

Egal ob Nische, Dachschräge oder Extra-Raum - Spezialisten planen Kleiderschränke millimetergenau nach dem vorhandenen Platzangebot. Jede Ecke wird optimal genutzt, und auch herausfordernde Grundrisse werden gemeistert. So entsteht ein perfekt integriertes Möbelstück, das den Raum harmonisch ergänzt. Dabei ist die Vielfalt der Optionen scheinbar grenzenlos: Drehtüren, Schiebetüren, Glasfronten oder komplett begehbare Ankleidezimmer - alles ist möglich. Ein besonderes Augenmerk gilt zudem der Innengestaltung: Schubladen mit Soft-Close-Mechanik, ausziehbare Kleiderstangen, Fachböden in verschiedenen Höhen und Einsätze für Accessoires sorgen dafür, dass alles seinen Platz findet.

Isolierkanne

Was wie Urlaub klingt, ist Teil der aktuellen Farbwelt eines namhaften Herstellers. Diese Isolierkanne in river blue, eucalyptus green und lemon ice soll eine Auszeit vom Alltag verheißen - zum Beispiel bei der spontanen Me-Time mit Kaffee, beim Teetrinken mit der Freundin oder am Wochenende mit der Familie. Kaffee, Eistee & Co. bleiben mit der Signo dank Premium-Isolierleistung bis zu zwölf Stunden heiß beziehungsweise bis zu 24 Stunden kalt und lassen sich zudem praktisch mit einer Hand ausgießen.



Zurückhaltend und doch präsent, weckt die Kanne in eucalyptus green das Bedürfnis, mal wieder richtig durchzuatmen. Werkfoto: Alfi

Herstellernachweise: **Relaxed:** Deutsche Gütegemeinschaft Möbel e.V. (DGM), Friedrichstr. 13-15, 90762 Fürth, Tel.: 0911/9509998-0; **Modular:** raumplus GmbH, Dortmunder Str. 35, 28199 Bremen, Tel.: 0421/579500; **Individuelle:** Die Österreichische Möbelindustrie (ÖMI), Schwarzenbergplatz 4, A-1030 Wien, Tel.: +43/1/7122601-33 ; **Akkuleuchte:** gkbd-brands GmbH, Industriestr. 23, 33014 Bad Driburg, Tel.: 05253/86-0; **Isolierkanne:** alfi GmbH, Ernst-Abbe-Str. 14, 97877 Wertheim, Tel.: 09342/8770;
Redaktionelle Bearbeitung: AST