

Checkliste Küchenplanung für große Menschen

Nimm diese Liste ins Küchenstudio oder Möbelhaus mit. Trag deine Maße vorher ein, damit die Planung mit deinen Werten rechnet und nicht mit Standardhöhen.

Deine Maße

- ☐ Ellenbogenhöhe messen: aufrecht stehen, mit Küchenschuhen, Unterarm waagrecht, vom Boden bis zur Unterseite des Ellenbogens.
- ☐ Arbeitshöhe ableiten: Ellenbogenhöhe minus ca. 15 cm (Richtwert), mit dem Arbeitshöhen-Rechner gegenprüfen.
- ☐ Schulterhöhe messen: Sie ist der Richtwert für die Oberkante des Backofens.
- ☐ Höhe vorab testen: Bretter oder Bücher auf die vorhandene Arbeitsplatte legen und darauf Gemüse schneiden.
- ☐ Kochen zwei unterschiedlich große Personen: Maße beider notieren und festlegen, wer am meisten kocht.

Unterschränke und Arbeitsplatte

- ☐ Höhere Korpusse oder einen höheren Sockel einplanen statt der Standardhöhe von rund 90 bis 92 cm.
- ☐ Kochfeld etwa 5 cm tiefer und Spüle etwa 5 cm höher als die Vorbereitungsfläche einplanen (Richtwerte).
- ☐ Bei zwei Personen Bereiche mit unterschiedlichen Höhen planen, etwa eine höhere Zeile und eine niedrigere Insel.
- ☐ Prüfen, ob der Geschirrspüler in die höhere Nische passt oder ein Gerät mit größerer Bauhöhe nötig ist.

Oberschränke und Dunstabzug

- ☐ Abstand zwischen Arbeitsplatte und Oberschrank eher mit 60 cm planen.
- ☐ Unterkante der Oberschränke mit Malerkrepp an der Wand markieren und testen: schneiden, vorbeugen, aufrichten.
- ☐ Falt- oder Liftklappen statt Drehtüren wählen, damit keine Tür auf Kopfhöhe aufschwingt.
- ☐ Wird die Arbeitsplatte höher, wandern die Oberschränke mit: Raumhöhe und Deckenabschluss prüfen.
- ☐ Dunstabzug: Mindestabstand zum Kochfeld laut Montageanleitung erfragen und prüfen, auf welcher Höhe die Unterkante dann hängt.
- ☐ Beim Umrühren testen, ob dein Kopf frei bleibt; sonst eine Kopffreihaube mit schräger Front oder einen Kochfeldabzug wählen.

Geräte

- ☐ Backofen im Hochschrank: Geräteoberkante etwa auf Schulterhöhe planen.
- ☐ Geschirrspüler hoch einbauen: Unterkante etwa 5 bis 10 cm unter deiner Arbeitshöhe.
- ☐ Kühlschrank so einbauen, dass die meistgenutzten Fächer ohne tiefes Bücken erreichbar sind.

Planungsgespräch

- ☐ Persönliche Höhen für Arbeitsplatte, Spüle und Einbaugeräte in die Planung eintragen lassen.
- ☐ In der Ausstellung an Arbeitsflächen in verschiedenen Höhen probearbeiten.
- ☐ Fliesenspiegel, Wandabschluss, Steckdosen sowie Wasser- und Stromanschlüsse an die neue Höhe anpassen lassen.
- ☐ Arbeiten an Strom-, Herd- und Gasanschlüssen nur von einem Fachbetrieb ausführen lassen.

Alle Werte sind Richtwerte. Entscheidend ist, wie du dich beim Probesitzen und Probeliegen fühlst. Passende Rechner (Bettgröße, Küchen-Arbeitshöhe, Autogrößen-Checker) findest du auf grosse-menschen.info/tools/.

Meine Küchenmaße

Maß	Mein Wert	Im Angebot	Notizen
Ellenbogenhöhe (gemessen)			
Arbeitsplatte			
Spülbereich			
Kochfeld			
Unterkante Hängeschränke			
Backofen / Geschirrspüler			

Notizen