

Brani-Beer- Checkliste zur idealen Arbeitshöhe

Mit dieser Checkliste ermitteln Sie in wenigen Minuten Ihr persönliches Wohlfühl-Maß und prüfen, ob Ihre aktuelle Planung wertvollen Stauraum verschenkt.

www.branibeer.com



Teil 1: Die ergonomische Selbstmessung (Ellenbogen-Methode)

Führen Sie diese Messung am besten zu zweit durch, um Messfehler zu vermeiden.

- 1. Vorbereitung:** Stellen Sie sich aufrecht hin. Tragen Sie die Schuhe, die Sie üblicherweise beim Arbeiten in der Küche oder im Büro tragen.
- 2. Winkel bilden:** Winkeln Sie Ihren Arm entspannt im 90°-Winkel an (Unterarm parallel zum Boden).
- 3. Abstand Boden-Ellenbogen:** Messen Sie den Abstand vom Fußboden bis zur Unterkante Ihres Ellenbogens.
 - o Mein Maß: cm
- 4. Die Faustformel anwenden:** Subtrahieren Sie 15 cm von Ihrem gemessenen Wert.
 - o Rechnung: [Ihr Maß] - 15 cm = **Ideale Arbeitshöhe**
 - o Mein Ergebnis: cm

Teil 2: Der BraniBeer Stauraum-Check (Maßmöbel vs. Standard)

Standardküchen nutzen oft hohe Sockel (17–20 cm), um auf Arbeitshöhe zu kommen. Wir (Sie und ich) machen es anders. Prüfen Sie Ihre aktuelle oder geplante Situation:

- **Sockel-Check:** Ist Ihr Sockel höher als 12 cm?
 - o *Experten-Tipp: Jeder Zentimeter weniger im Sockel bedeutet einen Zentimeter mehr Nutzhöhe im Schrank!*
- **Korpus-Maximierung:** Nutzen Sie bei einer Arbeitshöhe von z.B. 94 cm einen Korpus, der mindestens 80 cm hoch ist?
- **Schubladen-Test:** Passen in Ihre unterste Schublade hohe Nudeltöpfe oder Küchenmaschinen problemlos hinein?
- **Die "Luft-Falle":** Befindet sich zwischen der Oberkante des Schrankes und der Arbeitsplatte eine unnötige Distanzleiste?

ARBEITSHÖHE



Brani-Beer- Checkliste zur idealen Arbeitshöhe

Mit dieser Checkliste ermitteln Sie in wenigen Minuten Ihr persönliches Wohlfühl-Maß und prüfen, ob Ihre aktuelle Planung wertvollen Stauraum verschenkt.

www.branibeer.com



Teil 3: Planungstipps für Spezialzonen

- **Zone "Spülen"**: Planen Sie diesen Bereich ruhig 5 cm höher als Ihr Ergebnis aus Teil 1, da Sie hier in das Becken hineingreifen.
- **Zone "Kochen"**: Planen Sie das Kochfeld ca. 5 cm niedriger als Ihr Ergebnis aus Teil 1, damit Sie entspannt in hohe Töpfe blicken können.

Ihr nächster Schritt zur perfekten Ergonomie

Haben Sie Ihre Maße ermittelt? Wenn Ihr Ergebnis stark von Ihrer jetzigen Situation abweicht oder Sie unsicher sind, wie Sie den maximalen Korpus in Ihre Räumlichkeiten planen, helfe ich Ihnen gerne weiter.

Fordern Sie unter <https://www.branibeer.com/angebot-anfordern/> Ihr kostenloses und unverbindliches Angebot an! Ich erstelle Ihnen ein Konzept, das Ihren Rücken schont und Ihren Stauraum maximiert.

