



## MAHLZEITEN ZUBEREITEN

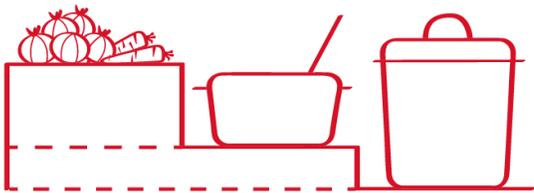
Kochen heißt oft, eine Zeit lang gekrümmt stehen: Leichtere und schwerere Tätigkeiten wechseln sich ständig ab (z. B. Gemüse feinschneiden oder gefüllte Töpfe vom Herd nehmen).

### Quick Check:

- Welche Tätigkeiten sind gefragt?
- Wie hoch ist die Arbeitsplatte? Muss ich meine Arbeitshöhe anpassen?
- Sind alle Mittel zum Kochen vorhanden?

### Tipps:

- Wo möglich Arbeitshöhen abwechseln und die wichtigste Basishaltung einnehmen (Schrittstellung, bzw. Grätschstellung).



**Ellbogenhöhe:** feine Arbeit (schälen und schneiden)

Eine stabile Erhöhung für das Schneidebrett suchen. Z. B. mehrere Schneidebretter, umgedrehte, große Auflaufform, ...



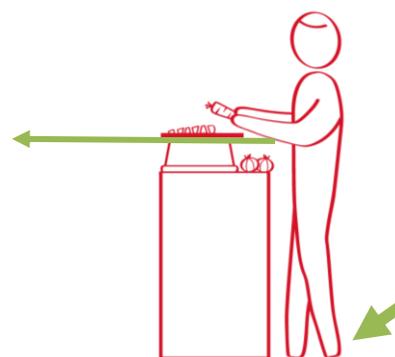
**Hüfthöhe:** grobe Arbeit (Töpfe und Pfannen verwenden)

Erhöhungen beschränken oder entfernen, um auf Hüfthöhe arbeiten zu können.

- Wenn die Arbeitsfläche zu hoch ist, eine alternative Arbeitsfläche suche, z. B. einen Esszimmertisch, um erforderlichenfalls in geringerer Höhe arbeiten zu können.
- Position der Füße regelmäßig ändern bzw. von einem Fuß auf den anderen treten (Grätschstellung).
- Für schwerere Töpfe die nächsten Kochstellen verwenden.



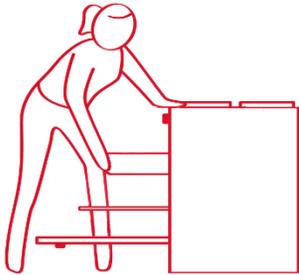
Ellbogenhöhe



- Womöglich in Lastnähe stehen.



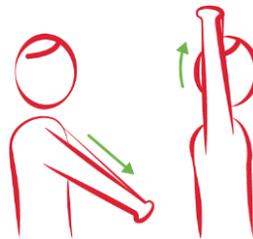
- Eine Auflaufform in den Ofen schieben und herausnehmen:
  - Die Füße immer in Grätschstellung mit einer breiten Standbasis;
  - neutrale Rückenhaltung;
  - Achtung: zur Sicherheit Ofenhandschuhe tragen;
  - Extra: Die Backofenplatte vorher teilweise herauschieben, um den Topf oder die Schüssel möglichst schnell absetzen zu können.



## Stretch-Übungen:

### Schultern stretchen:

- Finger vor dem Körper ineinander haken.
- Mit den Armen in der Luft, über dem Kopf strecken.



### Beine stretchen:

- Abwechselnd einen Schritt nach vorne machen und die Beine beugen.

