



## 7 Tipps für eine durchdachte Einkaufsplanung

- Teilen Sie den Wocheneinkauf auf mehrere Tage auf.
- Schreiben Sie sich im Vorfeld eine Einkaufsliste.
- Gehen Sie außerhalb der Stoßzeiten einkaufen.
- Bitten Sie im Geschäft um Hilfe, wenn Sie Gegenstände im Regal nicht erreichen können.
- Wenn Sie zu Fuß einkaufen gehen: Dann benutzen Sie einen Einkaufstrolley.
- Wenn Sie mit dem Auto fahren: Dann parken Sie möglichst nahe an den Geschäften.
- Nutzen Sie ein Lieferservice.



## 5 Tipps für eine gute ausgestattete Küche

- Passen Sie Hängeschränke und Arbeitsplatten in der Höhe an.
- Bevorzugen Sie Ausziehschubladen und -schränke (auch beim Backrohr).
- Verwenden Sie eine Einhebelmischarmatur.
- Stellen Sie einen Tisch in die Küche, um Wege zu verkürzen.
- Benutzen Sie Stehhilfen und höhenverstellbare Stühle.



## 5 Tipps für gelenkschonendes Kochen

- Beim Arbeiten sollte der Ellbogen einen rechten Winkel bilden.
- Nutzen Sie speziell geformte Messer: Somit kann die Hand mit dem Handgelenk und dem Unterarm eine gerade Achse bilden.
- Nutzen Sie Griffverdickungen bzw. Geräte mit großen Greifflächen: Denn je größer die Greiffläche, desto besser verteilt sich der Druck.
- Verwenden Sie Vakuümöffner: Denn mit Hilfe der Hebelwirkung können Gegenstände mit weniger Kraftaufwand geöffnet werden.
- Tragen Sie Gegenstände nahe am Körper. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf zwei Seiten (z. B. Pfanne mit zwei Griffen).



## Wichtig! Vermeiden Sie

- Überlastungen!
- Zu schweres Heben!
- Tiefes Bücken!
- Langes Stehen!