



# 1 Arbeitsgestaltung



Vorbildliche Arbeitshaltung

Ziel einer guten Arbeitsgestaltung ist, mit dem geringsten Aufwand an Zeit, Kraft und Material ein gutes Ergebnis zu erreichen. So gehört sie in die Vorbereitung und in die Ausführung der praktischen Arbeit.

Zu berücksichtigen sind dabei die vielfältigen gesundheitlichen Belastungen und Gefährdungen, denen Fachkräfte in hauswirtschaftlichen Bereichen ausgesetzt sind.

Diese können sein:

- ungünstige Körperhaltungen und Verschleiß
- täglicher Umgang mit Reinigungs- und Waschmittel und Abfällen

## 1.1 Grundsätze für die Arbeitsgestaltung

Folgende Beispiele verdeutlichen eine gute Arbeitsgestaltung:

- Der Arbeitsplatz soll so ausgestattet sein, dass die Arbeit in möglichst bequemer Körperhaltung ausgeführt werden kann.
- Arbeitsplatz und Betriebsmittel sind so zu gestalten, dass keine Gefahr für Verletzungen besteht.
- Die Aufbewahrung von Geräten, Arbeitsmitteln und Materialien am Arbeitsplatz soll übersichtlich sein.
- Gute Belüftung, Beleuchtung und richtige Temperatur fördern die Konzentration und erhöhen die Arbeitssicherheit.
- Ein beidseitiger Einsatz von Armen und Händen ist anzustreben.



Ungünstige Arbeitshaltung

## 1.2 Körperhaltungen – ergonomisches Arbeiten

### 1.2.1 Ungünstige Körperhaltungen bei Arbeiten im Haushalt

Anders als bei vielen anderen Arbeitsplätzen ist bei den Arbeiten im Haushalt die Arbeitshöhe häufig nicht auf die Körpergröße des Mitarbeiters abgestimmt.

Die arbeitende Person muss sich oft zum Arbeitsgegenstand hinbewegen. Verstärkt wird die Situation durch nicht körpergerechte Bauweise und sonstige bauliche Fehler, z. B. Arbeiten in engen Räumen (Sanitärräume).

Bei täglichen Arbeiten soll ergonomisches Verhalten zur Gewohnheit werden.



## 1.2.5 Staub saugen

Aufrechtes Arbeiten mit geradem Rücken und in leichter Schrittstellung (2) ist beim Staub saugen günstig.

Ungünstig ist das Saugen in vorgebeugter Haltung und aus dem Stand. Rücken, Arm und Schulter werden dabei sehr beansprucht (1).



② günstig

### Arbeitshinweise:

- Saugrohr möglichst mit beiden Händen fassen.
- In gleichmäßigen, ruhigen Bewegungen aus den Beinen heraus arbeiten.



① ungünstig

## 1.2.6 Waagerechte Fläche reinigen

### Reinigen von waagerechten Flächen über dem Kopf

Sinnvoll ist das Arbeiten mit dem Teleskopstiel. Das Arbeitsgerät vor dem Körper halten, mit den Beinen die Arbeitsbewegung unterstützen (4).

Ungünstig ist das Arbeiten über der Schulter, der Kopf wird dabei nach hinten gebeugt. Die Nacken- und Armmuskulatur wird stark beansprucht (3).



④ günstig



③ ungünstig

### Arbeitshinweise:

- Eine Hand in Stielmitte halten, mit der anderen Hand auf das Stielende drücken.
- Nicht senkrecht über dem Kopf arbeiten.
- Mit den Beinen arbeiten (Wiegeschritt vor und zurück).

**Arbeitshinweis:**

- Zum Tragen von Lasten sollen nach Möglichkeit Hilfsmittel eingesetzt werden.



**Arbeitsaufträge:**

1. Überlegen Sie, welche Arbeitshaltungen in Ihrem Betrieb häufig vorkommen. Teilen Sie die Arbeitshaltungen in anstrengend und weniger anstrengend ein.
2. Nennen Sie Beispiele für das schonende Tragen von Getränkekisten.
3. Führen Sie ein Rollenspiel durch: Eine Auszubildende reinigt in ungünstiger Arbeitshaltung Tische und Stühle, die Ausbilderin korrigiert sie und zeigt ergonomisches Arbeiten.



*Günstiges Tragen einer Getränkekiste*

## 1.3 Arbeitsplatz

Zur Erledigung der Arbeiten ist ein gut eingerichteter Arbeitsplatz erforderlich.

Allgemeine Regeln sind:

- eine ungehinderte Durchführung der Arbeit
- die übersichtliche und griffbereite Anordnung der Arbeitsmittel
- der Bewegungsablauf muss der ausführenden Arbeit entsprechen
- ein störungsfreier Arbeitsablauf muss möglich sein
- es sollte von rechts nach links gearbeitet werden können (Überkreuzgriffe werden vermieden)

### 1.3.1 Körpergerechte Abmessungen und Umgebungseinflüsse

An körpergerechte Abmessungen, Beleuchtung, Belüftung und Raumklima am Arbeitsplatz sind bestimmte Anforderungen zu stellen.

Bei Arbeiten im Stehen sind die Unterarme mehr als 90° abgewinkelt.

Die Arbeitshöhe beträgt 85–90 cm.

Bei Arbeiten im Sitzen müssen die Füße genügend Raum haben, sonst wird eine gebeugte Körperhaltung erzwungen. Unter- und Oberarm sollen einen Winkel von ca. 90° bilden.

Die Arbeitshöhe beträgt 65–70 cm.



*Günstige Arbeitshöhe beim Wäsche einsprengen*



*Bügeln im Sitzen*

#### 4.1.4 Umgangsformen

Hauswirtschaftshelferinnen und -helfer und Servicekräfte sind Dienstleister. Hier ist es besonders wichtig, dass die Kunden (Heimbewohner, Gäste, Auftraggeber) mit den Leistungen zufrieden sind. Neben der fachgerechten Ausführung der Arbeitsaufträge spielen die Umgangsformen eine besondere Rolle.

##### ■ Höflichkeit:

„Danke“ und „Bitte“ sollten selbstverständlich sein.  
Bewohner mit „Sie“ und mit Namen anreden.  
Anklopfen vor dem Betreten des Zimmers.  
Grüßen mit „Guten Tag“, „Auf Wiedersehen“.  
Gesprächspartner nicht unterbrechen.

##### ■ Rücksichtnahme:

Kein Schreien, vorlautes Reden, Türeinschlagen.  
Auf Wünsche der Bewohner und Mitarbeiter eingehen.

##### ■ Hilfsbereitschaft:

Anderen Personen die Tür öffnen, Mitarbeitern helfen.

##### ■ Verlässlichkeit:

Anweisungen und Zusagen einhalten, z. B. pünktlich zum Arbeitsbeginn erscheinen.

##### ■ Entschuldigungen:

Bei Verhaltensfehler sofort entschuldigen: „Bitte entschuldigen Sie, ich habe das Anklopfen vergessen.“  
Mitgefühl zeigen bei unbedachten Äußerungen: „Es tut mir leid, es ist mir einfach so herausgerutscht.“  
„Ich habe das so nicht gemeint, ich wollte dir nicht wehtun.“



Höflichkeit



Hilfsbereitschaft



Verlässlichkeit

## 4.2 Kommunikation in der Hauswirtschaft

### 4.2.1 Kommunikation mit Bewohnern

Jeder Betrieb ist bestrebt, dass sich Gäste, Bewohner (Kunden) wohlfühlen. Die Hauswirtschaftshelferinnen und -helfer können ihren Beitrag zu einem guten Betriebsklima leisten.

Fallbeispiel:

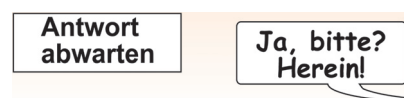
Unterhaltsreinigung eines Bewohnerzimmers im Seniorenstift Waldblick.

Beteiligte Personen:



#### Arbeitsablauf:

- freundliches Anklopfen an der Tür des Bewohnerzimmers
- Antwort abwarten
- Tür öffnen, grüßen mit persönlicher Anrede:  
„Guten Morgen, Frau Fröhlich!“
- fragen, ob die Reinigung durchgeführt werden kann
- Reinigung durchführen
- freundlich und höflich auf Fragen der Bewohner eingehen
- Beschwerden an entsprechende Personen weiterleiten
- beim Verlassen des Zimmers:  
Dank (falls es Anlass dazu gibt, z. B. Verständnis für Staubsaugerlärm)  
Grußworte: „Auf Wiedersehen, Frau Fröhlich, bis morgen“
- Tür leise schließen



#### Arbeitsaufträge:

1. Welche Erfahrungen hinsichtlich der Kommunikation haben Sie beim Reinigen der Bewohnerzimmer gemacht? Vergleichen Sie Ihre Erfahrungen mit denen Ihrer Mitschülerinnen.
2. Menschen haben unterschiedliche Eigenschaften und Verhaltensweisen. Wie begegnen Sie einem Bewohner, der nur nörgelt, wenn Sie das Zimmer reinigen? Suchen Sie nach gemeinsamen Lösungen in Ihrer Klasse.



### 7.7.6 Reinigung und Pflege der Waschmaschine

In regelmäßigen Abständen sollten folgende Reinigungsarbeiten durchgeführt werden:

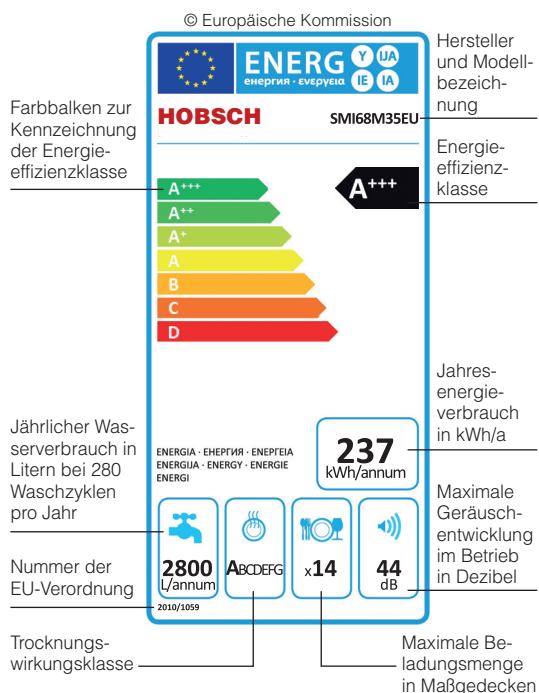
#### Arbeitsablauf:

- Gehäuse außen mit Allzweckreiniger und Mikrofasertuch reinigen
- Waschmittelschublade herausnehmen und Einspülkammern reinigen
- Fremdkörperfalle kontrollieren (Gebrauchsanweisung beachten)
- Tür mit Gummidichtung reinigen, dabei die Falten des Dichtungsringes sorgfältig prüfen



#### Maßnahmen zur Qualitätssicherung:

- Füllmenge dem Fassungsvermögen der Maschine anpassen. Das spart Energie, Wasser und Waschmittel.
- Wäsche nicht gefaltet in die Maschine geben.
- Beim Einkauf auf das Label achten, es gibt Auskunft über Energie und Wasserverbrauch, Waschwirkung und Schleudwirkung. A ist die beste, G die schlechteste Bewertung.
- Waschmaschinenreiniger sind überflüssig; die Maschinen werden während des Waschvorgangs gereinigt.



Haushaltsmaschine



Gewerbemaschine

### 7.7.7 Gewerbliche Waschmaschinen

Die gewerblichen Waschmaschinen in Großhaushalten und Wäschereien arbeiten mit kürzeren Waschzeiten als im Privathaushalt. Die mechanische Waschwirkung ist bei diesen Maschinen höher. Sie haben ein viel größeres Fassungsvermögen (bis zu 30 kg) und eine Vielzahl an Waschprogrammen. Die Wasch- und Desinfektionsmittel werden automatisch dosiert.

#### Angebotsformen:

- Gewerbliche Waschsleudermaschinen
- Großwaschanlage (Waschstraße) für Massenwäsche
- Waschmaschinen für Wischmopps



Gewerbliche Waschmaschine mit reiner und unreiner Seite

Für Wäschereien mit besonderen Hygieneanforderungen (z. B. Krankenhaus) gibt es Maschinen mit getrennter Be- und Entladung. Auf der unreinen Seite wird die Maschine mit Schmutzwäsche beladen, auf der reinen Seite erfolgt die Entnahme der sauberen Wäsche.

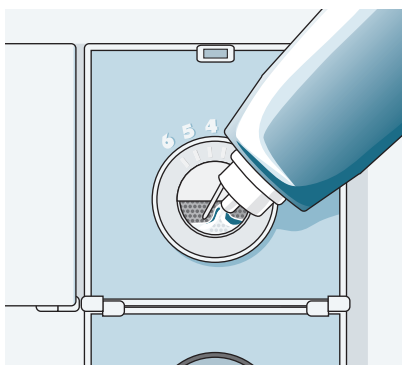


## 17.3 Geschirrspülmaschine reinigen und pflegen

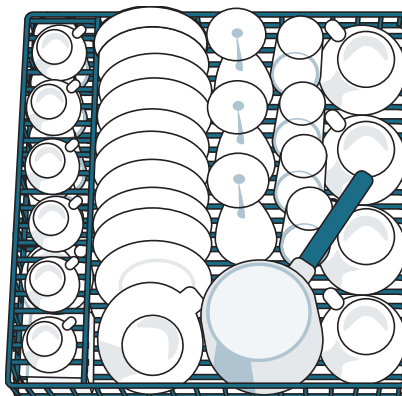
Eine große Arbeitserleichterung im Haushalt ist die Geschirrspülmaschine. Ohne eine fachgerechte Bedienung und regelmäßige Pflege ist das Spülergebnis schlecht und die Lebensdauer des Gerätes wird herabgesetzt.



Salz mit Einfülltrichter in den Vorratsbehälter füllen

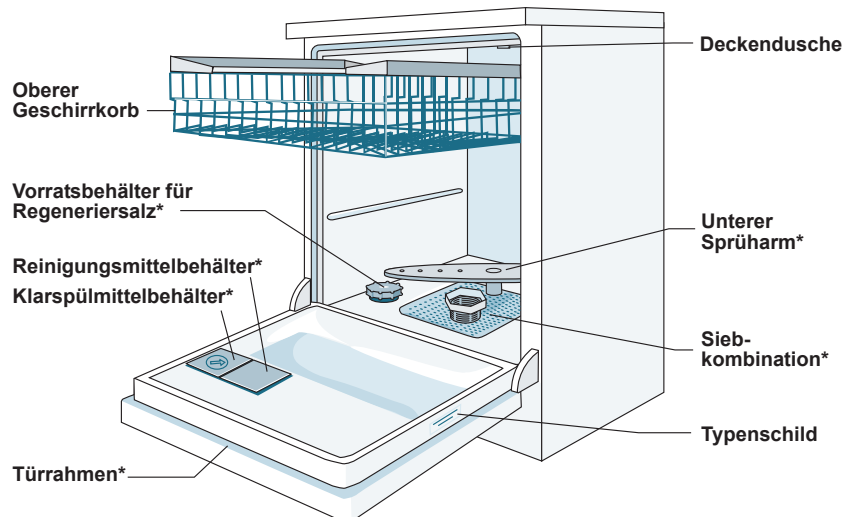


Klarspüler rechtzeitig nachfüllen



Kleine, leichte und empfindliche Teile im oberen Geschirrkorb einordnen

### 17.3.1 Aufbau der Geschirrspülmaschine

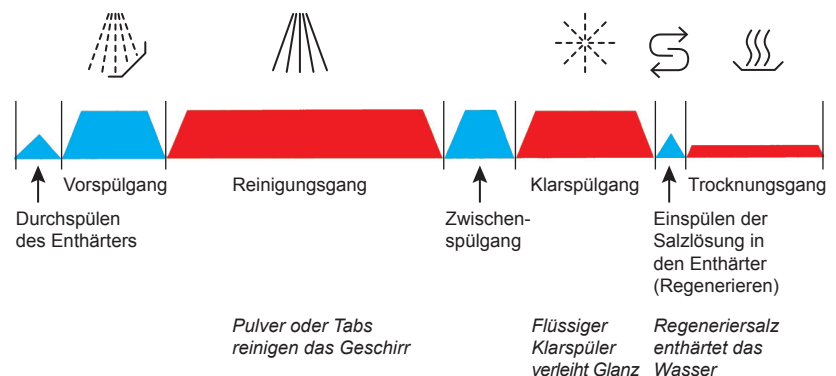


\* Kritische Stellen regelmäßig kontrollieren, nachfüllen bzw. reinigen

### 17.3.2 Bedienungsregeln

- Grobe oder leicht anhaftende Speisereste auf dem Geschirr vor dem Einräumen entfernen.
- Auf ein Vorspülen bei Haushaltsmaschinen verzichten.
- Besteck unsortiert mit den Griffen nach unten in den Besteckkorb geben.
- Leichte Teile in oberen Geschirrkorb geben.
- Einzelne Geschirrteile dürfen sich nicht berühren.
- Sprüharme müssen bewegungsfrei sein.
- Geschirr-Reiniger-Pulver genau dosieren; bei Unterdosierung können fettartige Verschmutzungen im Innenraum entstehen.
- Nur voll beladen in Betrieb nehmen.

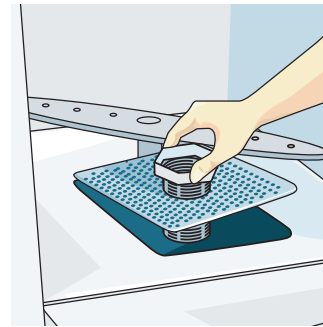
### 17.3.3 Programmablauf



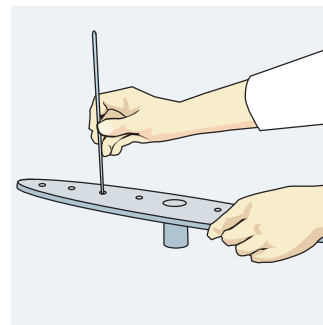
### 17.3.4 Reinigung und Pflege der Geschirrspülmaschine

Der Innenraum der Geschirrspülmaschine wird bei jedem Spülgang gereinigt. Trotzdem sollten in bestimmten Zeitabständen folgende Reinigungs- und Pflegearbeiten durchgeführt werden.

- Siebe im Spülraum reinigen:  
Siebkombination entriegeln, herausnehmen, groben Schmutz entfernen, unter fließendem Wasser reinigen, eventuell Spülbürste verwenden.
- Sprüharme reinigen:  
Speisereste können sich in den Düsen und der Lagerung der Sprüharme festsetzen. Deshalb Sprüharme bei Bedarf entfernen, mit Holzspieß reinigen.
- Türdichtungen und Tür reinigen:  
Türdichtungen feucht abwischen, mit Talkum pflegen. Türscharniere mit kleiner Bürste reinigen. Türrahmen, Türinnen- und Türaußenseite mit Reinigerlösung und Mikrofasertuch gründlich reinigen, trocknen.



Siebkombination  
herausnehmen



Sprüharm reinigen



Maßnahmen zur Qualitätssicherung:

- Reiniger-Tabs mit verschiedenen Zusätzen (z. B. 5 in 1) nur bei neueren Maschinen verwenden.
- Etiketten auf Gläsern vor dem Spülen entfernen, Klebstoff bleibt in der Siebkombination hängen.
- In die Geschirrspülmaschine gehören nicht Holzgegenstände, Aluminium ohne Oberflächenbehandlung, Porzellan mit Aufglasurdekor.
- Niedere Temperaturen sind für Gläser besser als hohe. Teure Gläser von Hand spülen.
- Heißes Geschirr ist stoßempfindlich! Deshalb erst herausnehmen, wenn es abgekühlt ist.
- Zuerst unteren Geschirrkorb, dann oberen Geschirrkorb ausräumen, so kann kein Restwasser auf das Spülgut tropfen.



Arbeitsaufträge:

1. Der Kühlschrank ist ein „Energiefresser“. Halten Sie 5 Tipps zum Stromsparen schriftlich fest.
2. Das Geschirr ist nach dem Spülen in der Maschine nicht sauber. Nennen Sie mögliche Ursachen.
3. Informieren Sie sich im Internet unter [www.aktionstag-nachhaltiges-waschen.de](http://www.aktionstag-nachhaltiges-waschen.de) über nachhaltiges Spülen von Hand und mit der Maschine.





## 21 Nähetechniken

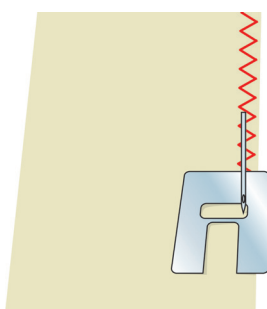
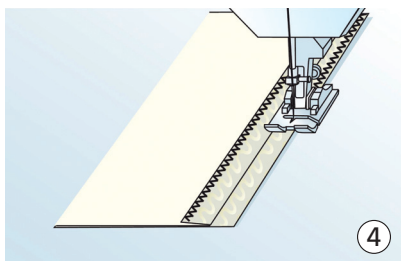
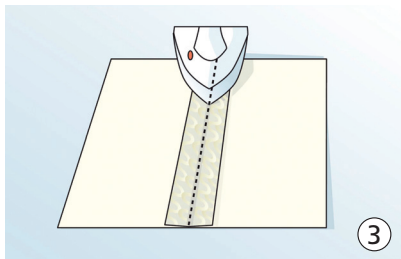
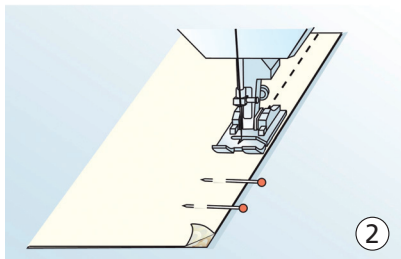
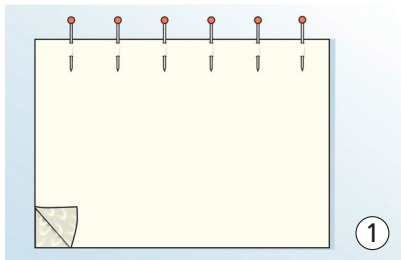
### 21.1 Wäschenähte

#### Einfache Naht

Die einfache Naht ist eine schnelle und einfache Kantenversäuberung, die Nahtenden werden einzeln versäubert. Die einfache Naht findet man häufig bei Oberbekleidung.

#### Arbeitsablauf:

- Stoffoberseite auf Stoffoberseite legen
- Schnittkante auf Schnittkante legen
- stecken (Stecknadeln immer senkrecht zur Stoffkante stecken) (1)
- Stoffteile mit Geradstich (Stichlänge 2,5) zusammennähen (Nahtbreite 1-1,5 cm) (2)
- Nahtanfang und Nahtende vernähen
- Naht ausbügeln (3)
- Kanten einzeln mit Zickzackstich versäubern (Stichbreite 4, Stichlänge 2) (4)



Versäuberung mit Zickzackstichen

#### Arbeitshinweis:

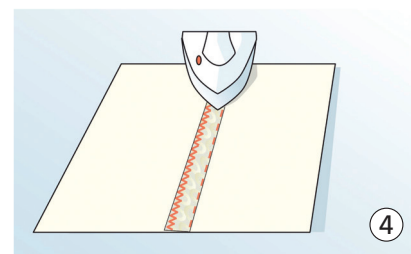
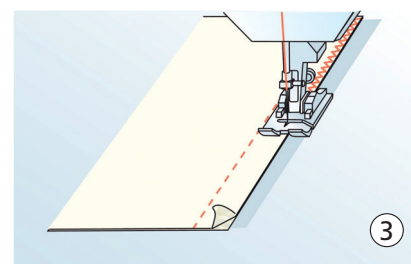
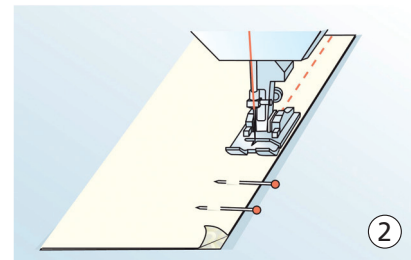
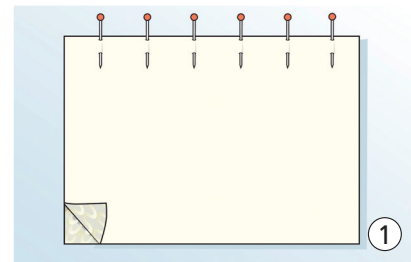
- Beim Versäubern mit Zickzackstichen muss die Stoffkante so unter das Füßchen geführt werden, dass die Nadel einmal in den Stoff und einmal dicht neben die Stoffkante sticht.

## Industriennaht

Die Industriennaht ist wie die einfache Naht eine schnelle und einfache Kantenversäuberung, die Nahtzugaben werden gemeinsam versäubert.

### Arbeitsablauf:

- Stoffoberseite auf Stoffoberseite legen
- Schnittkante auf Schnittkante legen
- stecken (1)
  
- Stoffteile mit Geradstich (Stichlänge 2,5) steppfußbreit (Nahtbreite = 0,7 cm) zusammennähen (2)
- Nahtanfang und Nahtende vernähen
  
- Kanten gemeinsam mit Zickzackstich (Stichbreite 4, Stichlänge 2) versäubern (3) (s. S. 156)
  
- Nahtzugabe auf eine Seite bügeln (4)



## Handnaht

Reißen in Kleidungsstücken kleine Nahtenden, werden diese mit der Hand ausgebessert. Die Nähmaschine muss nicht aufgebaut werden.

### Arbeitsablauf:

- Anfang der Naht mit Knoten sichern (1)
- mit Vorstich beginnen (2)  
wieder zum Einstich zurückstechen und so dicht aneinanderschließend Stich an Stich reihen
- Nahtende sichern: Den letzten Stich einige Male übernähen und den Faden auf der Rückseite durch die vorhergehenden Stiche ziehen, Faden nicht abreißen

