



# Perspektive Hauswirtschaft Fachkunde in Lernfeldern

## Band 3

### Lernfelder 11 bis 14

1. Auflage

VERLAG EUROPA-LEHRMITTEL · Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG  
Düsselberger Straße 23 · 42781 Haan-Gruiten

**Europa-Nr. 63779**

**Autorinnen:**

Ute Blask-Sosnowski, Wesel  
Roswitha Blömers, Bad Bentheim  
Ingrid Förstner, Weinstadt  
Angelika Körber-Kallweit, Großhansdorf  
Claudia Ohlendorf, Schellerten

**Verlagslektorat:**

Anke Horst

1. Auflage 2022

Druck 5 4 3 2 1

Alle Drucke derselben Auflage sind parallel einsetzbar, da sie bis auf die Behebung von Druckfehlern unverändert sind.

ISBN 978-3-8085-6377-9

©2022 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten

[www.europa-lehrmittel.de](http://www.europa-lehrmittel.de)

Satz, Grafik, Illustration und Layout: tiff.any GmbH & Co. KG, 10999 Berlin

Umschlag: zweiband.media, 10587 Berlin

Umschlagfotos: © ilfotokunst – stock.adobe.com (links oben), © 2016 nasirkhan/Shutterstock (rechts oben), © butenkow – stock.adobe.com (links unten), © 2014 Rawpixel.com/Shutterstock (rechts unten)

Druck: FIRMENGRUPPE APPL, aprinta druck GmbH, 86650 Wemding

# Vorwort

**Perspektive Hauswirtschaft – Fachkunde in Lernfeldern – Band 3 (LF 11–14)** ist der dritte Band der 3-teiligen Fachkunde für Hauswirtschaftler/-innen. Dieser tritt die Nachfolge des einbändigen Werks *Perspektive Hauswirtschaft* (60355) an, das auf dem alten Rahmenlehrplan aufbaut. Der Band 1 (LF 1–5) ist unter der Europa-Nr. 63557, Band 2 (LF 6–10) ist unter der Europa-Nr. 63564 erhältlich.

Der aktuelle Inhalt basiert auf dem KMK-Rahmenlehrplan, der seit dem Schuljahr 2020/21 Gültigkeit hat. Die Themen Digitalisierung und Nachhaltigkeit haben wir in jedes Lernfeld integriert. Des Weiteren haben wir, wo sinnvoll, Aufgaben zum Fachrechnen erarbeitet und in die Lernfelder eingebunden.

Der Titel richtet sich an:

- Lehrkräfte und Auszubildende im Beruf Hauswirtschaftlerin/Hauswirtschaftler,
- an Lernende der 2-jährigen Berufsfachschule Hauswirtschaft,
- als auch an Dozierende, Absolventinnen und Absolventen der Meisterschulen.

Jedes **Lernfeld** startet mit einer einführenden Beschreibung des Lernfelds, die folgende Inhalte vermittelt:

- Eine **Lernsituation** stellt praxisnah die Aufgaben und Problemstellungen des folgenden Lernfelds dar. Im Mittelpunkt der Lernsituationen stehen Auszubildende, die in unterschiedlichen Betrieben ihre Ausbildung absolvieren. Die Ausbildungsstellen befinden sich sowohl im Privat- als auch im Großhaushalt.
- Die folgenden **Lernkompetenzen** verdeutlichen den Lesern, welche Lerngewinne sie aus den Themen des Lernfelds ziehen können.

Ein übersichtliches Layout, viele Abbildungen und Übersichten erleichtern die Arbeit mit dem Buch und erlauben ein eigenständiges Arbeiten mittels Aufgabenstellung in Theorie bzw. Praxis.

- **Merksätze** fassen wichtige Inhalte kurz zusammen.
- **Tipps** beinhalten interessante Fakten und Informationen für die Auszubildenden.
- **Aufgaben** werden jeweils am Kapitelende gestellt und ermöglichen so die selbstständige Überprüfung des Wissensstands.
- **Projekte** sind ab dem Lernfeld 8 integriert, damit die Lernenden sich auf die projektorientierte Prüfung vorbereiten können.

Zu **Perspektive Hauswirtschaft** haben wir **digitales Zusatzmaterial** für Sie zusammengestellt. Dieses erkennen Sie an dem Digital-Plus-Logo und dem jeweiligen Shortlink, der lautet: **https://vel.plus/phw** und dann fortlaufend nummeriert ist. Wenn Sie diesen Link in Ihrem Browser eingeben, kommen Sie direkt auf das gewünschte Material. Es gibt passend zu jedem Lernfeld Methoden, Videos und Arbeitsblätter.



Bis eine gendergerechte Darstellung allgemein eingeführt werden kann, wird auch in diesem Buch nur ein grammatisches Geschlecht bei Berufs- und Gruppenbezeichnungen eingesetzt. Dieses generische Maskulinum umfasst sprachlich alle Menschen dieser Berufe und Gruppen, unabhängig vom biologischen Geschlecht.

Wir wünschen allen Auszubildenden und allen, die sich beruflich fortbilden wollen, viel Freude und Erfolg mit diesem Buch.

Kritische Hinweise und Vorschläge, die der Weiterentwicklung des Buches dienen, nehmen wir dankbar per E-Mail entgegen unter: [lektorat@europa-lehrmittel.de](mailto:lektorat@europa-lehrmittel.de)

Sommer 2022

Autorinnen und Verlag

## Geleitwort

Was der Titel des Fachbuches **Perspektive Hauswirtschaft** schon suggeriert und wir vom Berufsverband Hauswirtschaft nur unterstreichen können: Das Berufsfeld Hauswirtschaft ist krisenfest und bietet Zukunftspotenzial in jeglicher Hinsicht. Ein Beruf, in dem der/die Engagierte in kürzester Zeit Verantwortung übernehmen und eine Leitungsposition einnehmen kann.

Der Beruf des Hauswirtschafter/der Hauswirtschafterin mit seinen Anforderungen das tägliche Leben zu organisieren, planen und praktisch zu begleiten schien in den letzten Jahren ein bisschen aus der Mode gekommen. Die dramatischen gesellschaftlichen Veränderungen durch die Corona-Pandemie haben uns aber gezeigt, dass unsere Lebensqualität stark von hauswirtschaftlichen Kenntnissen und Fähigkeiten abhängig ist. Vieles nach der Pandemie wird nicht mehr so sein wie vorher. Aber eines ist klar, die Gesellschaft wird umlernen müssen. Konsum wird sich verändern und die Erwartungen an Lebensmittel und ihre Herstellung und die Produkte des täglichen Lebens werden steigen. Die theoretische Vorbereitung auf die Berufsausbildung zur Hauswirtschaft wird wichtiger denn je. Denn die Hauswirtschaft übernimmt schon heute und in der Zukunft noch mehr, Verantwortung hauswirtschaftliches Wissen und Fähigkeiten zu nutzen und weiterzugeben.

Stärker als in jedem anderen Berufsfeld wird der Gedanke der Nachhaltigkeit eine zunehmend wichtige Rolle spielen. Weitblickend, dass gerade auch dieses Thema in der Ausbildung aufgegriffen wird.

Das uns vorliegende Fachbuch führt die Auszubildenden durch die verschiedensten Lernfelder und begleitet durch theoretische und praktische Übungen bis hin zur Prüfung. Was ein Fachbuch aber besonders auszeichnet ist die Tatsache, wenn man es auch nach der bestandenen Prüfung noch zur Hand nimmt – wenn es zum Begleiter wird. Das zeichnet aus und macht Qualität sichtbar.

Wir wünschen dem Redaktionsteam und dem Buch eine solche Auszeichnung.

Der Berufsverband Hauswirtschaft freut sich, dass er von dem Autoren-Team gebeten wurde, für dieses praxisorientierte Fachbuch ein Geleitwort zu schreiben.

Gerade in der heutigen Zeit, in der hauswirtschaftliches Wissen immer mehr verloren geht, ist fachliche Kompetenz gefragter denn je. Und hier setzt das Buch an und bietet einen Schwerpunkt auf dem Bereich der Kompetenzorientierung. Die Fachkunde wurde grundlegend aktualisiert, neue Themen wie Nachhaltigkeit wurden integriert, neue Verordnungen und Gesetze berücksichtigt.

Ein bewährtes Fachbuch wieder zu überarbeiten, um es den beruflichen Anforderungen der Zukunft und vor allem der neuen Ausbildungsverordnung Hauswirtschafter/Hauswirtschafterin anzupassen, spricht für sich.

Wir bedanken uns bei dem Autoren-Team für ihr engagiertes und fachlich fundiertes Überarbeiten dieses praxisnahen Fachbuches und wünschen Ihnen als Nutzer und Nutzerinnen viel Erfolg damit.



Tanja Söhlbrandt  
(Präsidentin)

 **Berufsverband  
Hauswirtschaft.**

# Inhalt

## Lernfeld 11

### Personen in besonderen Lebenssituationen aktivieren, fördern und betreuen . . . . . 8

<b>1</b>	<b>Hauswirtschaft: für Menschen – mit Menschen . . . . .</b>	<b>9</b>
1.1	Hauswirtschaft – was ist das? . . . . .	9
1.2	Besondere Lebenssituationen. . . . .	11
<b>2</b>	<b>Personenorientierte Durchführung von häuslicher Krankenpflege . . . . .</b>	<b>12</b>
2.1	Hausapotheke . . . . .	12
2.1.1	Behandlung von häuslichen Unfällen . . . . .	13
2.2	Arzneimittel. . . . .	16
2.2.1	Arten und Einnahme von Arzneimitteln. . . . .	16
2.2.2	Umgang mit Arzneimitteln. . . . .	17
2.3	Wirkung und Einsatz von Kräutern und Früchten . . . . .	17
2.4	Kurzfristige häusliche Krankenpflege . . . . .	19
2.4.1	Objektives Beobachten von möglichen Krankheitssymptomen . . . . .	19
2.4.2	Kinderkrankheiten . . . . .	20
2.4.3	Ernährung eines erkrankten Kindes . . . . .	25
2.4.4	Zimmergestaltung für einen kurzfristig bettlägerigen Erkrankten . . . . .	26
2.4.5	Hilfe durch ambulante Pflege . . . . .	29
<b>3</b>	<b>Hilfe bei Alltagsverrichtungen . . . . .</b>	<b>30</b>
3.1	Hilfe durch gezielte bauliche Planung . . . . .	30
3.2	Hilfe durch gezieltes Einrichten . . . . .	30
3.3	Hilfe von Mitarbeitenden aus der Küche. . . . .	31
3.4	Hilfe von Mitarbeitenden aus dem Servicebereich . . . . .	32
3.5	Hilfsmittel zur Erhaltung der Mobilität . . . . .	33
<b>4</b>	<b>Betreuungsleistungen bei körperlich und geistig eingeschränkten Menschen . . . . .</b>	<b>35</b>
4.1	Betreuung bei Diabetes mellitus. . . . .	36
4.2	Betreuung bei Demenz . . . . .	38
4.2.1	Hauswirtschaftliche Betreuung des Demenzkranken . . . . .	38
4.2.2	Pflegerische Betreuung von Menschen mit Demenz . . . . .	40
4.2.3	Demenzkranken beschäftigen und aktivieren . . . . .	44
4.3	Morbus Parkinson . . . . .	47
4.4	Nahrungsmittelunverträglichkeit . . . . .	49
4.5	Menschen mit Einschränkungen . . . . .	52

4.5.1	Betreuung von Personen mit körperlichen Einschränkungen . . . . .	52
4.5.2	Betreuung von Personen mit Seheinschränkungen bzw. Erblindung . . . . .	52
4.5.3	Betreuung von Personen mit Höreinschränkungen bzw. Taubheit . . . . .	53
4.5.4	Betreuung von Personen mit einer Sprachbehinderung . . . . .	53
4.5.5	Betreuung von Personen mit geistigen Einschränkungen . . . . .	54
4.6	Beschäftigung mit unterschiedlichen Einschränkungen . . . . .	54
4.6.1	Berufliche Teilhabe . . . . .	54
4.6.2	Freizeitaktivitäten . . . . .	56
<b>5</b>	<b>Auszüge aus dem Sozialgesetzbuch und dem Betreuungsrecht . . . . .</b>	<b>62</b>
5.1	Soziale Pflegeversicherung (SGB XI) . . . . .	62
5.2	Sozialhilfe (SGB XII) . . . . .	64
5.3	Betreuungsrecht . . . . .	65

## Lernfeld 12

### Verpflegung als Dienstleistung zu besonderen Anlässen planen und anbieten . . . . . 66

<b>1</b>	<b>Ernährung aus verschiedenen Blickwinkeln . . . . .</b>	<b>67</b>
1.1	Convenience-Food . . . . .	67
1.2	Superfood . . . . .	68
1.3	Religion und Ernährung . . . . .	69
1.4	Ernährungstrends. . . . .	70
1.4.1	Fast Food. . . . .	70
1.4.2	Fast-Casual-Dining . . . . .	70
1.4.3	Bowls. . . . .	70
1.4.4	Nudging. . . . .	70
1.4.5	Ernährung in der Zukunft. . . . .	71
<b>2</b>	<b>Menü. . . . .</b>	<b>72</b>
2.1	Zusammenstellung eines Menüs . . . . .	73
2.1.1	Aufbau des Menüs. . . . .	73
2.1.2	Kulinarische Abstimmung . . . . .	74
2.2	Deutsche regionale Küche . . . . .	76
2.3	Nationale Küchen . . . . .	77
2.4	Auftrag eines festlichen Menüs . . . . .	79
2.4.1	Rahmenbedingungen erfassen. . . . .	79
2.4.2	Eckdaten . . . . .	79
2.4.3	Erstellung eines Angebotes (oder Auftragsbestätigung) . . . . .	80
2.4.4	Zeitplanung . . . . .	81

2.5	Kalkulation eines Menüs . . . . .	82	2.2	Marketing in der Gemeinschafts- verpflegung . . . . .	116
2.6	Regeln für das Servieren eines festlichen Menüs . . . . .	84	2.2.1	Hauswirtschaft im Marketingkonzept . . . . .	116
<b>3</b>	<b>Büfett</b> . . . . .	86	2.2.2	Corporate Identity und Corporate Image . . . . .	116
3.1	Büfettarten . . . . .	87	2.2.3	Analyse der Versorgungs- zufriedenheit . . . . .	117
3.2	Planung eines Büfetts . . . . .	87	<b>3</b>	<b>Kundenkommunikation</b> . . . . .	118
3.2.1	Rahmenbedingungen erfassen. . . . .	87	3.1	Einfache Sprache, Leichte Sprache . . . . .	118
3.2.2	Speisenauswahl . . . . .	88	3.2	Sprachliche Vielfalt bei der Gestaltung betriebsbezogener Texte . . . . .	120
3.3	Raumeinteilung . . . . .	89	3.3	Fremdsprachen . . . . .	121
3.3.1	Büfettformen . . . . .	89	<b>4</b>	<b>Existenzgründung</b> . . . . .	123
3.3.2	Regeln zum Büfettaufbau . . . . .	90	4.1	Phasen der Existenzgründung . . . . .	123
3.3.3	Anordnung der Speisen . . . . .	93	4.1.1	Orientierungsphase . . . . .	123
3.3.4	Büfettoptik . . . . .	95	4.1.2	Konzeptphase . . . . .	123
3.3.5	Dekoration eines Büfetts . . . . .	96	4.1.3	Gründungsphase . . . . .	123
3.4	Anrichten von kalten Platten . . . . .	98	4.1.4	Die SWOT-Analyse . . . . .	123
3.4.1	Grundregeln . . . . .	98	4.2	Finanzierung . . . . .	124
3.4.2	Fingerfood . . . . .	100	4.2.1	Eigenkapital . . . . .	125
3.4.3	Exkurs „Canapés“ . . . . .	101	4.2.2	Privater Kredit . . . . .	125
<b>4</b>	<b>Raumvorbereitungen für besondere Anlässe und Veranstaltungen</b> . . . . .	104	4.2.3	Crowdfunding . . . . .	125
4.1	Veranstaltungsräume vorbereiten . . . . .	104	4.2.4	Crowdinvesting . . . . .	125
4.2	Raumgestaltungen . . . . .	104	4.2.5	Staatliche Fördermittel . . . . .	126
4.2.1	Florale Raumgestaltung . . . . .	104	4.2.6	Darlehen/Kredit einer Bank . . . . .	127
4.2.2	Vorüberlegungen . . . . .	104	4.2.7	Weitere Finanzierungsmöglichkeiten . . . . .	127
4.2.3	Unfallsichere Raumdekoration . . . . .	104	4.3	Digitale Managementsysteme . . . . .	128
4.2.4	Umsetzungshinweise . . . . .	105	4.4	Datenschutz und Datensicherheit . . . . .	130
4.2.5	Nonflorale Raumgestaltung . . . . .	105	<b>5</b>	<b>Die Kostenkalkulation</b> . . . . .	133
4.3	Qualitäts- und Hygienestandards . . . . .	106	5.1	Fixe und variable Kosten . . . . .	133
4.4	Qualitätssicherungen . . . . .	107	5.1.1	Fixe Kosten . . . . .	133
4.5	Beschwerde-Management . . . . .	107	5.1.2	Variable Kosten . . . . .	133
<b>Lernfeld 13</b>			5.2	Kostenarten . . . . .	133
<b>Produkte und Dienstleistungen</b>			5.2.1	Gemeinkosten . . . . .	133
<b>vermarkten</b> . . . . .			5.2.2	Kosten für Waren- und Material- einsatz . . . . .	134
			5.2.3	Personalkosten . . . . .	134
<b>1</b>	<b>Hauswirtschaftliche Dienst- leistungen</b> . . . . .	111	5.2.4	Kostenstellen . . . . .	134
1.1	Dienstleistungen in der Haus- wirtschaft . . . . .	111	<b>6</b>	<b>Der betriebliche Auftrag bei der Abschlussprüfung</b> . . . . .	135
1.1.1	Personenbetreute Dienstleistungen . . . . .	111	6.1	Mögliche Themen . . . . .	135
1.1.2	Serviceorientierte Dienstleistungen . . . . .	111	6.1.1	Personenbetreuende Dienst- leistungen . . . . .	135
1.1.3	Ländlich-agrarische Dienstleistungen . . . . .	112	6.1.2	Serviceorientierte Dienst- leistungen . . . . .	135
1.1.4	Dienstleistungen selbstständiger Hauswirtschaftskräfte . . . . .	113	6.1.3	Ländlich-agrarische Dienst- leistungen . . . . .	135
<b>2</b>	<b>Marketing</b> . . . . .	115	6.2	Vorbereitung des Betrieblichen Auftrags . . . . .	136
2.1	Marketingziele festlegen . . . . .	115			
2.1.1	Öffentlichkeitsarbeit und Werbung . . . . .	115			
2.1.2	Eine Dienstleistung am Markt halten . . . . .	115			

6.2.1 Betrieblicher Auftrag – Ländlich-  
agrarische Dienstleistungen . . . . . 136

6.2.2 Betrieblicher Auftrag – Service-  
orientierte Dienstleistung . . . . . 138

6.2.3 Betrieblicher Auftrag – Betreuungs-  
orientierte Dienstleistungen . . . . . 141

**Lernfeld 14**

**Bei der Personaleinsatzplanung  
mitwirken und Personen anleiten . . . . . 144**

**1 Teamarbeit . . . . . 145**

1.1 Arbeiten im Team . . . . . 145

1.2 Kommunikation im Team . . . . . 145

1.3 Schlüsselqualifikationen erwerben . . . . . 146

**2 Personaleinsatzplanung und  
Zeitmanagement . . . . . 147**

2.1 Vorüberlegungen . . . . . 147

2.2 Arbeitsaufträge planen . . . . . 147

2.3 Zeitmanagement-Prinzipien . . . . . 147

2.3.1 Das Eisenhower-Prinzip . . . . . 148

2.3.2 Das Paretoprinzip . . . . . 148

2.4 Hauswirtschaftliche Arbeits-  
abläufe planen . . . . . 148

2.4.1 Analyse von Arbeitsabläufen . . . . . 149

2.4.2 Strukturierung von Arbeitsaufgaben . . . . . 150

2.4.3 Individuelle Voraussetzungen . . . . . 151

**3 Sprachliche Vielfalt – berufsbezogene  
Beispiele . . . . . 152**

3.1 Vereinfachung der Standardsprache . . . . . 152

3.2 Wertschätzende Kommunikation . . . . . 152

**4 Betriebsorganisation . . . . . 153**

4.1 Betriebliche Organisationsstrukturen . . . . . 153

4.1.1 Hierarchische Unternehmensstruktur . . . . . 153

4.1.2 Funktionale Unternehmensstruktur . . . . . 154

4.1.3 Horizontale Unternehmensstruktur . . . . . 154

4.1.4 Abteilungsübergreifende Unter-  
nehmensstruktur . . . . . 154

4.1.5 Weitere Unternehmensstrukturen . . . . . 155

**5 Anleiten von Personen . . . . . 157**

5.1 Personenbezogene Voraussetzungen . . . . . 157

5.2 Lernen – kurz erklärt . . . . . 157

5.3 Schlüsselkompetenzen . . . . . 158

5.4 Fazit . . . . . 158

**6 Anleiten mit Methode . . . . . 159**

6.1 Didaktische Prinzipien . . . . . 159

6.2 Vier-Stufen-Methode . . . . . 160

6.3 Leittextmethode . . . . . 160

6.4 Modell der vollständigen Handlung . . . . . 161

**7 Motivation . . . . . 162**

7.1 Beispiele für Motivation . . . . . 162

7.2 Motivierende Maßnahmen . . . . . 162

7.3 Weitere Möglichkeiten der  
Mitarbeitermotivation . . . . . 162

7.3.1 Empowerment (Selbstbefähigung) . . . . . 162

7.3.2 Job Enlargement (Erweiterung) . . . . . 163

7.3.3 Job Rotation (Drehung) . . . . . 163

**8 Mitarbeiterführung . . . . . 164**

8.1 Formale und personale Autorität . . . . . 164

8.2 Führungsstile . . . . . 164

**9 Betriebliche Kommunikation . . . . . 165**

9.1 Arten betrieblicher Kommunikation . . . . . 165

9.1.1 Mündliche und schriftliche  
Kommunikation . . . . . 165

9.1.2 Digitale Kommunikation . . . . . 166

9.2 Evaluations- und Feed-  
backmethoden . . . . . 167

9.3 Feedback . . . . . 167

**Bildquellenverzeichnis . . . . . 170**

**Sachwortverzeichnis . . . . . 171**



## Lernfeld 11

# Personen in besonderen Lebenssituationen aktivieren, fördern und betreuen



<https://vel.plus/phw1>

### Lernsituation

Birgit befindet sich im 3. Ausbildungsjahr. Sie macht ihre Ausbildung zur Hauswirtschaftskraft in einem landwirtschaftlichen Haushalt mit Hofladen und Hofcafé. Die Bäuerin ist Birgits Ausbilderin. Birgit wird in folgenden Bereichen eingesetzt:

- Versorgung der Familie, bestehend aus den Eltern, drei Kindern (8, 12 und 15 Jahre) und den Großeltern,
- Reinigung der Privaträume der Familie,
- Herstellung von Produkten für den Verkauf im Hofladen und Hofcafé.

Bei der Versorgung und Betreuung sind besondere Lebensumstände einzelner Familienmitglieder zu beachten.

- Die 12-jährige Anne hat eine Intoleranz gegenüber Lactose.
- Bei der Großmutter liegt eine beginnende Demenz vor.
- Der Großvater hat Hüftprobleme und geht mit einer Gehhilfe oder sogar mit einem Rollator.

Außerdem arbeitet Birgit mit den anderen Angestellten des landwirtschaftlichen Betriebs zusammen (landwirtschaftliche Angestellte, Verkäuferinnen des Hofladens, Servicepersonal

des Hofcafés). Sie hat auch Kontakt mit angrenzenden Berufsgruppen, beispielsweise dem Pflegedienst für die Großmutter.

### Lernkompetenzen

- Informationen sammeln über besondere Aspekte der jeweiligen Lebenssituationen
- auf Bedürfnisse der jeweiligen Lebenssituationen eingehen
- personenorientierte individuelle hauswirtschaftliche Dienstleistungen anbieten und durchführen
- Hilfestellung bei Alltagsverrichtungen geben
- häusliche Krankenbetreuung initiieren
- erfolgreiche Teamarbeit und die Abstimmung mit angrenzenden Berufsgruppen durchführen
- personenbedingte Maßnahmen umsetzen, kontrollieren, dokumentieren, reflektieren und ggf. anpassen
- Rechtsgrundlagen in den Bereichen Betreuungsrecht und Pflegeversicherung kennen



# 1 Hauswirtschaft: für Menschen – mit Menschen

Schon immer mussten die Menschen sich selbst und ihre Familie versorgen und ihr Umfeld pflegen. Vollerorts, besonders im ländlichen Bereich, war Haus und Hof gleichzeitig Wohn- und Arbeitsstätte. Neben der Bewirtschaftung der Felder und der Versorgung des Viehbestandes musste für die Bewohner gesorgt werden: Kochen, Vorratshaltung, Schlachten, Reinigen von Räumen und Wäsche, Eigenversorgung durch Anbau von Obst und Gemüse, Kleinviehversorgung für den Eigenbedarf, für Brennmaterial sorgen, Kinder und Alte betreuen, Kontrolle der Ausgaben usw. Es wurde „gehauswirtschaftet“.

## 1.1 Hauswirtschaft – was ist das?

Heutzutage gehören viele der „alten“ Bereiche noch immer zur Hauswirtschaft, sie sind nur dem heutigen Wissens- und Technikstand angepasst worden.

Welche Arbeitsbereiche von einer Hauswirtschaftskraft ausgeführt werden, hängt vom Arbeitsplatz ab. So wird in größeren Betrieben häufig nur im Bereich der Nahrungszubereitung oder Reinigung gearbeitet, während das Arbeiten in einem Privathaushalt oder ländlichen Betrieb zusätzlich viele anderen Bereiche beinhaltet, wie z. B. Betreuung von Kindern und älteren Familienmitgliedern, Gartenarbeit usw.

In jedem möglichen Arbeitsbereich einer Hauswirtschaftskraft besteht ein mehr oder weniger intensiver Kontakt zu den zu versorgenden und zu betreuenden Personen.



Bild 1: *Betreuer Spaziergang*

Dabei kann die Hauswirtschaftskraft im Rahmen der Möglichkeiten die zu betreuende Person

- **Betreuen:** durch Schaffung und Aufrechterhaltung von Wohlbefinden.
- **Fördern:** durch Anknüpfung an das noch vorhandene Wissen und Können.
- **Aktivieren:** durch das Anbieten und Ausführen von mobilisierenden Tätigkeiten.



Bild 2: *Gemeinsam aktiv sein*

Das Betreuen, Fördern und Aktivieren, besonders von älteren und evtl. kranken Menschen, geschieht immer in Zusammenarbeit mit anderen.

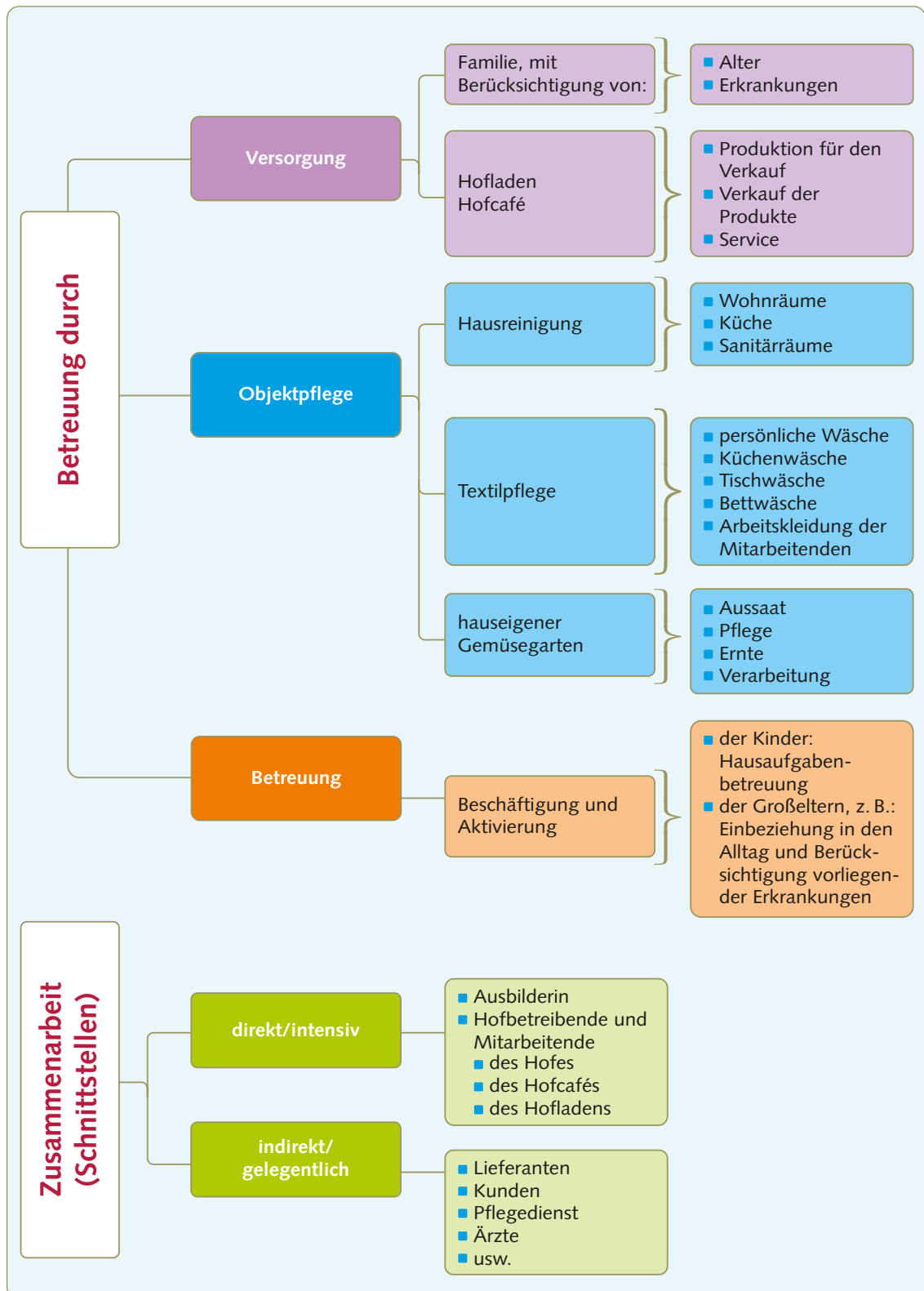
Dazu gehören beispielsweise:

- Arbeitskollegen aus dem eigenen Team,
- Familienmitglieder,
- Alltagsbegleiter,
- Erzieher,
- Pflegekräfte,
- Physiotherapeuten,
- Logopäden,
- Mitarbeiter sozialer Dienste,
- Mitarbeiter von Behindertentransporten,
- Arbeitskollegen aus weiteren angrenzenden Bereichen,
- usw.

Manchmal ist eine klare Trennung zwischen den Schnittstellen der verschiedenen Betreuungsbereiche nicht zu erkennen. Es kann zu Überschneidungen kommen.

Ärztlich verordnete Betreuung und Pflege gehört **nicht** in den Bereich der Hauswirtschaft. Aber eine Hauswirtschafterin kann Menschen in ihrem Alltagsleben in vielen Bereichen unterstützen.

Übersicht der Arbeitsbereiche von Birgit, Auszubildende zur Hauswirtschafterin (ländlicher Betrieb)



## 1.2 Besondere Lebenssituationen

Von der Geburt an bis ins hohe Alter gibt es immer wieder besondere Lebensabschnitte, die eine besondere Betreuung erfordern. Einige Situationen können von einer Hauswirtschaftskraft begleitet werden, einige nicht. So gehören beispielsweise die medizinische Pflege und die Betreuung von Personen mit psychosozialen Problemen in fachkompetente medizinisch-psychologische Hände.

Altersabhängige Situationen:

- Pubertät
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Wechseljahre
- das „normale“ Älterwerden

Krankheiten, die kommen und gehen, z. B.:

- Kinderkrankheiten
- Grippe
- Infektion der Atemwege
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Knochenbrüche
- Infektion der Harnwege

Körperliche Einschränkungen, z. B.:

- beim Sehen
- beim Hören
- beim Gehen
- beim Sprechen

Körperliche Erkrankungen, z. B.:

- Diabetes mellitus
- Demenz
- Morbus Parkinson
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Rheuma
- Osteoporose
- Neurodermitis

Geistige Einschränkungen, z. B.:

- Trisomie 21
- durch Meningitis

Psychosoziale Einschränkungen: z. B.:

- Depressionen
- Traumata
- Essstörungen
- Borderline-Störung



Bild 1: Schwangere Frau



Bild 2: Gebrochener Unterschenkel



Bild 3: Gluten-Unverträglichkeit



Bild 4: Depressiver Mann

## 2 Personenorientierte Durchführung von häuslicher Krankenpflege

Selbst wenn für eine Hauswirtschaftskraft ein Dauereinsatz im Bereich der Pflege nicht vorgesehen ist, ist es trotzdem wichtig, im Bereich der Ersten Hilfe ausgebildet zu sein und in der kurzfristigen häuslichen Krankenpflege über ein Grundwissen zu verfügen. Erste Hilfe am Arbeitsplatz und häusliche Krankenpflege können notwendig werden bei:

- Bagatellverletzungen, z. B.
  - Schnittwunden
  - Verbrühungen und Verbrennungen
  - Stauchungen und Prellungen
  - Insektenstiche
  - Nasenbluten
- Fremdkörper im Auge oder anderen Körperteilen
- Vergiftungen
- Unfälle, ausgelöst durch Strom
- kurzfristige Bettruhe, z. B. wegen Grippe, Magen-Darm-Infektion
- Kinderkrankheiten wie z. B. Masern, Röteln, Windpocken

**Wichtige Telefonnummern**, wie die von Haus- und Kinderarzt, sollten neben den allgemeinen Notrufnummern (siehe unten) „einsatzbereit“ am Telefon oder in der Tür der Hausapotheke deponiert werden.

- **112** = Feuerwehr
- **110** = Polizei
- **19 222** = Rettungsdienst kann direkt, ggf. mit Vorwahl angewählt werden



### 2.1 Hausapotheke

Jeder Haushalt sollte eine gut sortierte, gut erreichbare Hausapotheke besitzen.

Persönliche Medikamente sollten zur Vermeidung von Verwechslungen an einem zweiten Ort gelagert werden.

Wenn sie in der Hausapotheke untergebracht werden, sollten sie mit dem Patientennamen versehen und optisch getrennt von den allgemeinen Materialien einsortiert werden. Der Beipackzettel ist aufzubewahren und es ist auf das Verfallsdatum zu achten.

Die Hausapotheke sollte regelmäßig auf Vollständigkeit, Einsatzfähigkeit und die Mindesthaltbarkeitsdaten geprüft werden. Nach Gebrauch ist das verbrauchte Material zu ersetzen.



Bild 1: Verbandsschere

#### Inhalt der Hausapotheke:

Heftpflaster (5 m × 2,5 cm)
Wundschnellverband (10 × 6 cm)
Verbandpäckchen (Größe G und Größe M)
Verbandtuch (60 × 80 cm und 40 × 60 cm)
Mullbinde (4 m × 8 cm und 4 m × 6 cm)
Kompresse (10 × 10 cm)
Dreiecktuch
Einmal-Handschuhe
Desinfektionsmittel
Verbandsschere
Splitterpinzette
Fieberthermometer
Rettungsdecke
Erste-Hilfe-Broschüre
Liste mit den wichtigsten Telefonnummern
rezeptfreie Medikamente gegen „Bagatell-erkrankungen“ wie z. B.
■ Schmerzen
■ Erkältung
■ Durchfall
■ Verdauungsstörungen
■ u. Ä.

Tabelle 1: Inhalt der Hausapotheke

## 2.1.1 Behandlung von häuslichen Unfällen

### Schnittverletzungen

Schnittverletzungen sind unangenehm, aber meist harmlos. Die Schnittwunde

- mit klarem Wasser reinigen,
- die umliegende Haut trocknen,
- desinfizieren und
- mit einem Heftpflaster versorgen.

Befindet sich die Verletzung an der Fingerkuppe oder am Nagelbett, sollte statt eines normalen Heftpflasters ein Fingerkuppenverband zum Einsatz kommen.

Personen, die weiterarbeiten, besonders im Bereich der Lebensmittelverarbeitung, müssen einen Fingerschutz bzw. einen Einmalhandschuh tragen. Einerseits zum Eigenschutz vor weiteren Infektionen, andererseits soll die „Weitergabe“ von Krankheitserregern an andere Personen verhindert werden.



**Bild 1:** Handschuh bei Daumenverletzung

Ein Arzt sollte aufgesucht werden, wenn

- die Wunde auseinanderklafft,
- die Wunde sehr groß bzw. tief ist,
- die Blutung nicht zum Stillstand kommt und/oder
- Strukturen von Sehnen erkennbar sind.

Dabei sollten die tiefen Wunden nicht berührt und nur mit einem sterilen Verband abgedeckt werden.

**Tetanus-Impfung nicht vergessen!**

### Verbrennungen und Verbrühungen

Besonders im Bereich des Haushaltes bzw. im Küchenbereich kommt es zu vielen Verletzungen durch Verbrennungen und Verbrühungen – meistens bedingt durch das Verschütten von heißen Flüssigkeiten oder das Berühren von heißen Arbeitsgeräten.

Grad der Verbrennung	Symptome
1. Grad	Die Haut ist gerötet.
2. Grad	Die Haut ist stark gerötet, es bilden sich Blasen.
3. Grad	Die Haut und das Gewebe darunter sind verkohlt.

**Tabelle 1:** Verbrennungsgrade



**Bild 2:** Verbrennungen 2. Grades

Eine größere Verbrennung bzw. Verbrühung (Lebensgefahr besteht, wenn etwa 15 % der Hautoberfläche bei Erwachsenen und etwa 5 % bei Kindern geschädigt ist) kann einen massiven Flüssigkeitsverlust zur Folge haben und zu einer lebensbedrohlichen Situation – bis hin zum Schock – führen. Deshalb sollte immer der Notarzt gerufen bzw. ein Arzt aufgesucht werden.

Generell gelten folgende Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- vorsichtiges Entfernen von evtl. vorhandener Kleidung von den umliegenden Körperpartien
- „festklebende“ Kleidung an der Wunde nicht entfernen
- sofort etwa 15 Minuten lang kaltes Wasser (10–20 °C) über den betroffenen Bereich laufen lassen
- kein Eiswasser nehmen
- keine Salben, andere Medikamente oder alte Hausmittel auf die Wunde auftragen

- Wunde mit einem sterilen Verband locker und ohne Druck abdecken
- Die Befestigung der sterilen Abdeckung sollte nicht mit Heftpflastern, sondern mit Mullbinden oder Dreiecktüchern erfolgen.
- entstehende Blasen nicht öffnen
- Verbrennungen/Verbrühungen im Gesicht nicht abdecken
- Bei Verbrennungen/Verbrühungen im Bereich der Hände bzw. Füße sollten zwischen die Finger bzw. Zehen sterile Abdeckungen gelegt werden, um ein Zusammenkleben zu vermeiden.

### Verletzung durch Fremdkörper

Kleine festsitzende Glas-, Metall- und Holzsplitter, Dornen und Stacheln von Pflanzen können gezielt mit einer Pinzette entfernt werden.

Größere, tiefer eingedrungene und evtl. schwer zu entfernende Fremdkörper nicht entfernen. Die Wunde mit dem Fremdkörper mit einer sterilen Wundauflage vorsichtig und locker abdecken. Dabei sollten „Höhenunterschiede“ vom Fremdkörper zum Körper mit weichen, sterilen Materialien ausgeglichen werden. Sofort in ärztliche Behandlung begeben.

### Verschluckte Fremdkörper

Besonders kleine Kinder stecken sich immer wieder Gegenstände in den Mund und können sich daran verschlucken.

- Nicht versuchen, den Fremdkörper mit den Fingern aus dem Mund-Rachen-Raum zu entfernen. Er könnte dabei noch tiefer geschoben werden.
- Das Kind zum Erbrechen bringen. Sollte das nicht gelingen,
- Das Kind bäuchlings auf das eigene Knie legen und den Fremdkörper durch kräftiges Klopfen zwischen die Schulterblätter herausbefördern.
- Wird der Fremdkörper nicht erbrochen oder herausgehustet, muss der Notruf erfolgen.

### Verletzungen im Augenbereich

Fremdkörper wie kleine Staub- bzw. Sandkörnchen werden folgendermaßen entfernt:

- Mit einer feuchten Tuchecke vom äußeren Augenwinkel in Richtung Nasenwurzel wischen oder
- das Auge ausspülen.

Sollten diese Maßnahmen nicht erfolgreich sein, gibt es je nach Sitz des Fremdkörpers folgende Möglichkeiten der Entfernung:

- Bei einem Fremdkörper unter dem Unterlid nach oben sehen, das Unterlid herunterziehen und den Fremdkörper in Richtung Nase entfernen.
- Bei einem Fremdkörper unter dem Oberlid nach unten sehen, das Oberlid an den Wimpern über das Unterlid ziehen und wieder zurückgleiten lassen. Durch diesen Vorgang entfernen die Wimpern den Fremdkörper von der Innenseite des Oberlids.
- Festsitzende Fremdkörper, z. B. aus Metall, Glas oder Holz, sollten, um bleibende Schäden zu vermeiden, nur durch den Augenarzt entfernt werden. Legen Sie für den Weg zum Arzt einen Schutzverband über beide Augen.

Bei Augenverletzungen durch Säuren, Laugen und Dämpfe muss mit einer sofortigen Augenspülung begonnen werden.

- Dabei hält der Betroffene seinen Kopf seitlich, sodass das betroffene Auge nach unten zeigt. So fließt die Spülflüssigkeit nur durch das betroffene Auge und die ätzenden Stoffe laufen nicht über das gesunde Auge.
- Für das Ausspülen müssen die beiden Augenlider auseinandergezogen und die Spülflüssigkeit von der Nasenwurzel zum äußeren Augenwinkel gegossen werden.



Bild 1: Ausspülen des Auges

### Unfälle durch/mit Strom

Bei Unfällen durch elektrischen Strom ist die Eigensicherung von großer Bedeutung.

Deshalb folgendermaßen vorgehen:

- zuerst die Stromquelle und evtl. den Hauptschalter ausschalten
- Notruf veranlassen
- nur wenn es möglich ist, den Verletzten mit nicht leitenden Gegenständen (z. B. Gummimatten, Holzbretter oder Stoffdecken) von der Stromquelle trennen
- wenn der Verletzte geborgen ist, Brandwunden keimfrei abdecken

### Insektenstiche

Bei Insektenstichen die Haut sofort kühlen oder zum alten Hausmittel der Zwiebel greifen. Zwiebel halbieren und auf den Einstich legen.



**Bild 1:** Insektenstich mit Zwiebel behandeln

Bei Insektenstichen im Mund-, Zungen- und Rachenbereich ist schnelles Handeln notwendig, da es in kürzester Zeit zu extremen Schwellungen der Schleimhäute kommen kann, wodurch wiederum die Atmung beeinträchtigt wird. Es droht Erstickung.

Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- kalte Umschläge um den betroffenen Bereich legen
- Patienten Eiswürfel zum Lutschen geben
- Notruf ausführen!

### Stauchungen, Prellungen und Zerrungen

Jeder kann stolpern oder stürzen. Aber bei Kindern und älteren Menschen kommt es häufiger vor.

Kinder sind durch ihren natürlichen Bewegungsdrang und ältere Menschen durch ihre zunehmende Unbeweglichkeit und Unsicherheit beim Gehen betroffen. Erkennbar sind Stauchungen und Prellungen durch Schmerzen, Bewegungseinschrän-

kungen, unbewusste Schonhaltung und evtl. Anschwellen des betroffenen Körperteils bis hin zu einem erkennbaren Bluterguss.

- Das betroffene Körperteil ruhig stellen
- und kühlen.

Bei Verdacht auf einen Knochenbruch das Körperteil ruhig stellen und den Notarzt verständigen.

### Vergiftungen

Vorwahl	Rufnummer	Land/Stadt
05 51	1 92 40	Bremen Hamburg Schleswig-Holstein Niedersachsen
030	1 92 40	Berlin, Brandenburg
07 61	1 92 40	Baden-Württemberg
089	1 92 40	Bayern – München
09 11	3 98 24 51	Bayern – Nürnberg
061 31	1 92 40	Hessen Rheinland-Pfalz
03 61	73 07 30	Mecklenburg- Vorpommern Sachsen Sachsen-Anhalt Thüringen
02 28	1 92 40	Nordrhein-Westfalen
068 41	1 92 40	Saarland

**Tabelle 1:** Giftnotruf-Zentralen

Weitere Informationen zu Vergiftungen sind im Internet zu finden unter:

- [www.giftinfo.de](http://www.giftinfo.de)
- [www.giftnotruf.de](http://www.giftnotruf.de)

Besonders Kinder trinken und essen aus Neugier Dinge, die zu Vergiftungen führen können.

Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- Notruf durchführen
- herausfinden, um welchen Giftstoff es sich handelt, evtl. Reste sicherstellen
- gleichzeitig die Giftnotruf-Zentrale anrufen zur Abklärung der weiteren Vorgehensweise

Dabei sollten der Giftnotruf-Zentrale neben dem möglichen Gift auch dessen Menge sowie Alter und Gewicht des Betroffenen und bereits durchgeführte Maßnahmen mitgeteilt werden.

## Nasenbluten

Nasenbluten kann z. B. hervorgerufen werden durch Stürze, heftiges Ausschneifen und durch bestimmte Erkrankungen. Früher nahm man den Kopf in den Nacken oder legte sich sogar hin. Das ist falsch. Das in den Rachen laufende Blut kann zum Verschlucken und zur Übelkeit bis hin zum Erbrechen führen. Richtig verhält man sich, wenn

- die Kleidung um den Halsbereich gelockert wird,
- der Betroffene gerade oder leicht nach vorn gebeugt sitzt und seinen Kopf mit seinen Händen an der Stirn abstützt,
- kalte Umschläge oder ein Eisbeutel in den Nackenbereich gelegt werden,
- bei längerer Blutung die Nasenlöcher mit Watte austamponiert werden,
- nach Stoppung der Blutung nicht sofort die Nase geputzt wird.

Dauert die Blutung länger als 15 Minuten oder tritt sie wiederholt häufiger auf, sollte mithilfe eines Arztbesuches die Ursache geklärt werden.



Bild 1: Kopfhaltung bei Nasenbluten

## 2.2 Arzneimittel

**Arzneimittel** sind im Sinne des Arzneimittelgesetzes (AMG) Stoffe und Zubereitungen aus Stoffen, die dazu bestimmt sind, durch Anwendung am oder im menschlichen Körper Krankheiten

- zu heilen,
- zu lindern,
- zu verhüten oder
- zu erkennen.

### 2.2.1 Arten und Einnahme von Arzneimitteln

Arzneimittel bzw. Medikamente gibt es schon seit vielen Jahrhunderten. Allerdings war die Verabreichung häufig schwierig, weil ihre Wirkstoffe sehr unangenehm schmeckten oder sie nicht gezielt an den Ort im Körper abgegeben werden konnten, wo ihre Wirkung notwendig war. Deshalb wurden die verschiedensten Arzneimittelformen entwickelt, um die eigentlichen Wirkstoffe so zu verpacken, dass eine optimale Wirkungsweise erreicht werden kann. Dabei wird der Wirkstoff mit sogenannten Füllstoffen, die es ermöglichen, aus der Arznei eine Tablette zu pressen oder eine Flüssigkeit herzustellen, verarbeitet.

Arzneimittelformen	Verabreichung
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tablette</li> <li>■ Dragee</li> <li>■ Kapsel</li> <li>■ Tropfen</li> <li>■ Pulver</li> </ul>	oral
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Spray</li> </ul>	Inhalieren bzw. Aufnahme über die Mundschleimhaut
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zäpfchen</li> </ul>	rektal
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Injektion</li> </ul>	intramuskulär
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Injektion</li> </ul>	intravenös
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Salbe</li> <li>■ Creme</li> <li>■ Gel</li> <li>■ Spray</li> </ul>	durch Auftragen auf die Haut

Tabelle 1: Verabreichung von Arzneimitteln

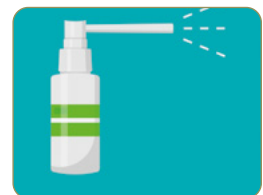


Bild 2: Mögliche Arzneimittel-Darreichungsformen



## 2.2.2 Umgang mit Arzneimitteln

Tipps zum Umgang mit Arzneimitteln:

- Immer den Beipackzettel lesen! Besonders die Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und den Hinweis auf evtl. Nebenwirkungen beachten
- auf das Verfallsdatum achten
- längere Selbstmedikationen weitgehend vermeiden, Rücksprache mit dem Arzt halten
- bestimmte Arzneimittel, wie z. B. Insulin, im Kühlschrank aufbewahren
- Arzneimittel trocken und dunkel lagern
- Arzneimittel so lagern, dass Kinder sie nicht erreichen können
- persönliche Arzneien mit Namen beschriften, damit eine Zugehörigkeit erkennbar ist
- müssen über den Tag bzw. die Woche mehrere verschiedene Arzneimittel eingenommen werden, empfiehlt sich der Einsatz einer Medikamentenbox (Bild 1).



Bild 1: Medikamentenbox

## 2.3 Wirkung und Einsatz von Kräutern und Früchten

Viele Kräuter und Früchte werden schon seit Jahrhunderten als Heilmittel gegen die verschiedensten körperlichen und auch seelischen Beschwerden eingesetzt. Auch in der heutigen Zeit greift die Medizin immer wieder auf sie zurück.

Die Kräuter und Früchte werden in den unterschiedlichsten Formen angeboten, z. B. als

- getrocknete Produkte,
- Tee,
- Bonbons oder Pastillen,
- Öle oder
- Salben

Werden die Kräuter und Früchte mit einem Hinweis auf eine **Heilwirkung** verkauft, muss das Produkt den Anforderungen des Arzneimittelgesetzes entsprechen.

### Hinweise für die Zubereitung und Lagerung von Kräuter- und Früchtetees

- Die meisten Tees mit sprudelndem, siedendem Wasser aufgießen.
- Die verschiedenen Zubereitungszeiten beachten, damit die jeweiligen Inhaltsstoffe ihre volle Wirksamkeit erlangen können.
- Aromadicht, trocken, kühl, gut belüftet und dunkel lagern, damit die Inhaltsstoffe nicht verloren gehen.
- Auf das Verfallsdatum achten, deshalb nur kleine Mengen kaufen und lagern.



Bild 2: Tee aus Zitronenmelisse



Bild 3: Verschiedene Produkte aus Salbei











Kräuter/Früchte	Wirkungsweise	Einsatzbereich
<b>Baldrian</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>entspannend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schlaflosigkeit</li> <li>Magen- und Darmkrämpfe</li> </ul>
<b>Brennnessel</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>harntreibend</li> <li>blutreinigend</li> <li>belebend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blasen- und Nierenentzündungen</li> <li>Wassereinlagerungen</li> </ul>
<b>Fenchel</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>beruhigend</li> <li>blähungsmindernd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schlafstörungen</li> <li>Verdauungsstörungen</li> <li>Einsatz besonders bei Säuglingen und Kleinkindern</li> </ul>
<b>Hibiskus</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>kreislaufstärkend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kreislaufprobleme</li> </ul>
<b>Fliederbeeren</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>schweißtreibend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>febrile Erkältungskrankungen</li> </ul>
<b>Kamille</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>entzündungshemmend</li> <li>fördert den Heilungsprozess</li> <li>beruhigend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magenprobleme</li> <li>Blähungen</li> <li>Schlaflosigkeit</li> <li>äußerliche Anwendung bei Entzündungen und Hautunreinheiten</li> </ul>
<b>Lindenblüten</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>schweißtreibend</li> <li>beruhigend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erkältungskrankungen</li> </ul>
<b>Pfefferminze</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>kühlend</li> <li>krampflösend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdauungsstörungen</li> <li>Übelkeit und Krämpfe</li> <li>Blähungen und Durchfall</li> </ul>
<b>Salbei</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>entzündungshemmend</li> <li>beruhigend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entzündungshemmend</li> <li>Nachtschweiß</li> </ul>
<b>Zitronmelisse</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>beruhigend</li> <li>verdauungsfördernd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einschlafstörungen</li> <li>Magen- und Darmprobleme</li> </ul>

Tabelle 1: Wirkungsweise von Kräutern und Früchten

## 2.4 Kurzfristige häusliche Krankenpflege

Arbeitet eine Hauswirtschaftskraft im häuslichen Bereich, kann eine kurzfristige häusliche Krankenpflege eines Familienmitglieds notwendig sein.

### 2.4.1 Objektives Beobachten von möglichen Krankheitssymptomen

Um festzustellen, ob jemand erkrankt ist, muss eine objektive Beobachtung erfolgen, die dann ggf. dem Arzt mitgeteilt werden kann. Dabei sollten die Atmung, der Puls, die Körpertemperatur geprüft und schon etwaige auftretende Symptome wie z. B. Appetitlosigkeit, Unwohlsein, Übelkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Schwitzen, Schüttelfrost, Erbrechen, Durchfall, Schmerzen festgestellt werden.

Zur objektiven Beobachtung gehört auch das Dokumentieren insbesondere der Atmung, des Pulses und der Körpertemperatur. Sollte ein Arzt erst einige Tage nach dem ersten Auftreten der verschiedenen Symptome hinzugezogen werden, ist es durch die Dokumentation einfacher, alle Daten und Fakten von mehreren Tagen wiederzugeben.

#### Atmung

Das Atmen erfolgt unbewusst in einem gleich bleibenden Rhythmus. Die Atemfrequenz kann sich durch Aufregung, Stress oder körperliche Anstrengung verändern.

- Ein Atemzug besteht aus der Einatmung, der Ausatmung und der Atempause. Die Atmung erfolgt unwillkürlich. Deshalb verändert sie sich auch, wenn eine Eigenbeobachtung oder wahrgenommene Fremdbeobachtung erfolgt.
- Mit zunehmendem Lebensalter nimmt die Atemfrequenz ab.
- Nicht nur die Atemfrequenz, sondern auch Veränderungen im Atemzug selbst können zu Rückschlüssen auf bestimmte Beeinträchtigungen führen.
- Bei Angst und starken Schmerzen werden die Atemzüge flach.
- Atemgeräusche lassen auf eine Verengung der Atemwege schließen, wie z. B. bei Erkältungen und Asthma.

#### Körpertemperatur

Für das Feststellen der Körpertemperatur wird als Hilfsmittel ein Fieberthermometer benötigt.



Bild 1: Verschiedene Fieberthermometer

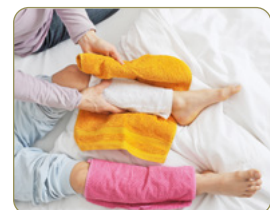
Die Temperatur kann an verschiedenen Körperstellen gemessen werden:

- unter der Zunge (oral)
- im Ohr
- an der Schläfe
- unter der Achsel (axillar)
- im Enddarm (rektal)

Die Messungen sollten während eines Krankheitsverlaufes zur Vergleichbarkeit immer an derselben Körperstelle und mit demselben Thermometer vorgenommen werden. Denn die unterschiedlichen Messorte weisen zur wirklichen Körpertemperatur große Unterschiede auf. So kommt die Messung im Enddarm der Körpertemperatur am nächsten, die Messung unter der Achsel ist vom wirklichen Wert am weitesten entfernt.

Körpertemperatur	
unter 36°C	Untertemperatur/ Unterkühlung
36,0–37,5°C	normale Temperatur
37,6–38,0°C	erhöhte Temperatur
38,1–39,0°C	Fieber
Über 39,0°C	hohes Fieber

**Wadenwickel** sind eine Maßnahme, um Fieber entgegenzuwirken.



Wadenwickel werden folgendermaßen angewendet:

- jeweils ein feuchtes kaltes Tuch um jede Wade wickeln
- jedes Bein mit einem trockenen Tuch abdecken
- dem Patienten Socken anziehen, damit die Füße warm bleiben
- innerhalb von 30 Minuten alle 10 Minuten den Wadenwickel erneuern
- nach den Wadenwickeln wieder die Körpertemperatur feststellen und dokumentieren

**Unterkühlungen** treten bei Menschen auf,

- die sich leicht bekleidet lange Zeit draußen, evtl. in feuchter Umgebung aufgehalten haben,
- die durch einen Sturz innerhalb der Wohnung über einen längeren Zeitraum gelegen haben.

**Unterkühlte Personen sollten**

- in einen warmen Raum gebracht werden,
- warme Kleidung und eine Decke bekommen,
- warme, gesüßte aber alkoholfreie Getränke trinken.

### Pulsfrequenz

Der Puls wird mit dem Zeige-, Mittel- und Ringfinger gefühlt, nicht mit dem Daumen! Die drei Finger werden von oben um das Handgelenk des Patienten herumgelegt, sodass Sie den Puls an der Unterseite des Unterarmes in Verlängerung des Daumens ertasten können. 15 Sekunden lang wird der Pulsschlag gezählt und das Ergebnis mal vier genommen, um den Wert des Pulses für eine Minute zu errechnen. Nicht nur die Pulsfrequenz ist wichtig, sondern auch die Regelmäßigkeit des Pulsschlages.

Bei **Fieber** ist der Pulsschlag erhöht.

Altersgruppe	Normale Pulsfrequenz pro Minute
Säuglinge	120–140
Kinder	80–120
Jugendliche	60–90
Erwachsene	60–80

### 2.4.2 Kinderkrankheiten

Zu den klassischen Kinderkrankheiten zählen Erkrankungen, die mit juckenden, z. T. nässenden Hautveränderungen, Hautrötungen und Hautausschlag sichtbar werden, wie z. B. Masern, Röteln, Scharlach, Windpocken. Aber auch Keuchhusten und Mumps treten häufig im Kindesalter auf.

Neben den oben aufgeführten Kinderkrankheiten können bei jeder zu betreuenden Person, egal welchen Alters, Erkrankungen der Atemwege (Erkältungen, Grippe, Bronchitis, Mandelentzündungen, Mittelohrentzündungen) und des Verdauungstraktes (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auftreten.

### Immunisierung

Gegen die viruellen und bakteriellen Erkrankungen empfehlen Kinderärzte und Ärzte wenige Wochen nach der Geburt mit verschiedenen Impfungen nach einem von der STIKO (**Ständige Impfkommision**) empfohlenen Impfplan zu beginnen. Alle Impfungen werden in einem Impfpass festgehalten.



<https://vel.plus/phw4>  
[vel.plus/phw5](https://vel.plus/phw5)

Erkrankung	durch	Inkubationszeit	Übertragung durch
Masern	<b>Viren</b>	9–14 Tage	Tröpfcheninfektion
Mumps	<b>Viren</b>	12–25 Tage	Tröpfcheninfektion
Keuchhusten	<b>Bakterien</b>	7–14 Tage	Tröpfcheninfektion
Röteln	<b>Viren</b>	14–21 Tage	Tröpfcheninfektion Körperkontakt frisch infizierte Gegenstände
Scharlach	<b>Bakterien</b>	3–6 Tage	Körperkontakt
Windpocken	<b>Viren</b>	16–21 Tage	Körperkontakt Tröpfcheninfektion

Tabelle 1: Übertragung von Kinderkrankheiten