

Inhaltsverzeichnis

1	Wege zum Ziel	1	3.3.3	Arbeitsplanung	67
			3.3.4	Qualitätssichernde Maßnahmen	70
			3.4	Arbeitssicherheit	71
2	Alles ganz menschlich	22	3.4.1	Verletzungen vermeiden	72
2.1	Bedürfnisse	22	3.4.2	Hilfemaßnahmen bei kleineren Verletzungen	73
2.2	Entwicklung	25	3.4.3	Hilfemaßnahmen bei Unfällen	74
2.3	Lebensweg und Lebenssituation	27	3.5	Nachhaltig wirtschaften – damit alle besser leben	75
2.4	Sich selbst und andere wahrnehmen	30	3.5.1	Nachhaltigkeit entwickeln	75
2.5	Kommunikation	31	3.5.2	Nachhaltig konsumieren	76
2.5.1	Körpersprache	32			
2.5.2	Nähe und Distanz	35			
2.5.3	Kleidung	36			
2.5.4	Sprechen und zuhören – verbale Kommunikation	37	4	Fit und gesund	81
2.5.5	Gehört ist nicht verstanden oder vier Seiten einer Botschaft	39	4.1	Bedeutung der Nährstoffe	81
2.5.6	DU-Botschaften – ICH-Botschaften	41	4.2	Energie und Energiebedarf	83
2.6	Konflikte	43	4.2.1	Grundumsatz – Leistungsumsatz	83
2.7	Angemessen handeln und kommunizieren in beruflichen Situationen	46	4.2.2	Der Body-Mass-Index (BMI)	85
			4.2.3	Essstörungen	86
			4.3	Vollwertige Ernährung	87
			4.3.1	Der Ernährungskreis und die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide	88
			4.4	Die Leistung im Tagesverlauf – die Leistungskurve	90
3	Typisch Hauswirtschaft	52	4.5	Lebensmittelhygiene – sauber und appetitlich	91
3.1	Hauswirtschaft brauchen alle	52	4.5.1	Das HACCP – Konzept	92
3.1.1	Hauswirtschaftliches Handeln	52	4.5.2	Die Mikroorganismen und die Lebensmittel	95
3.1.2	Hauswirtschaftliche Betriebe und ihr Leistungsangebot	54	4.5.3	Auslöser für Lebensmittelinfektionen und Lebensmittelvergiftungen	97
3.1.3	Anforderungsprofile hauswirtschaftlicher und sozialpflegerischer Berufe	57			
3.2	Karriere machen in der Hauswirtschaft	59	5	Hauptsache es schmeckt	101
3.2.1	Hauswirtschaftler/Hauswirtschaftlerin	59	5.1	Auswahl der Lebensmittel und Gestaltung der Mahlzeiten	101
3.2.2	Ausbildungen für das Management in hauswirtschaftlichen Betrieben	60	5.2	Erstes Frühstück	103
3.2.3	Ausbildungen zur Unterstützung besonderer Personengruppen	61	5.2.1	Vitamine	106
3.2.4	Studiengänge in der Hauswirtschaft	62	5.2.2	Mineralstoffe	108
3.2.5	Verbände, die Lobby der Hauswirtschaft	63	5.2.3	Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe	109
3.3	Arbeitsprozesse gestalten	64	5.2.4	Vor- und Zubereitungstechniken	110
3.3.1	Rückenschonendes Arbeiten	64	5.3	Zweites Frühstück	113
3.3.2	Arbeitsplatzgestaltung	66	5.3.1	Kohlenhydrate und Ballaststoffe	114
			5.4	Mittagessen	119

5.4.1	Eiweiß	120	6.6	Waren bezahlen	178
5.4.2	Garverfahren Kochen	122	6.6.1	Barzahlung	178
5.4.3	Garverfahren Dünsten	123	6.6.2	Bargeldlose Zahlung	179
5.4.4	Garverfahren Schmoren	125	6.6.3	Teilzahlung – Ratenkauf	181
5.4.5	Garverfahren Braten in der Pfanne – Kurzbraten	125	6.7	Waren beschaffen und Waren lagern	182
5.4.6	Zubereitung von Aufläufen	129	6.7.1	Waren beschaffen	182
5.4.7	Verarbeitung von stärkehaltigen Bindemitteln	129	6.7.2	Waren lagern	182
5.4.8	Geräte zum Garen	130	6.7.3	Lebensmittel haltbar machen	185
5.5	Zwischenmahlzeit	134	6.7.4	Schädlinge im Vorratslager	190
5.5.1	Grundregeln für das Backen	134	7	Noch schöner wohnen	193
5.5.2	Rührmasse	134	7.1	Wohnen	193
5.5.3	Biskuitmasse	136	7.1.1	Wohnbedürfnisse	193
5.5.4	Mürbeteig	136	7.1.2	Wohnatmosphäre schaffen	194
5.5.5	Geräte zum Backen	137	7.2	Räume einrichten	195
5.6	Abendessen	140	7.2.1	Wohnräume	195
5.6.1	Fette	141	7.2.2	Küchen	196
5.6.2	Convenienceprodukte	144	7.2.3	Sanitärräume	197
5.6.3	Salate	146	7.3	Hygiene als Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden	198
5.6.4	Quark-Öl-Teig	148	7.3.1	Rechtsvorschriften	198
5.6.5	Hefeteig	149	7.3.2	Hygienepraxis	199
5.7	Service schafft Esskultur	150	7.3.3	Reinigungs- und Pflegemittel	200
5.7.1	Eindecken für verschiedene Anlässe	151	7.3.4	Arbeitsmittel	203
5.7.2	Servieren	155	7.4	Reinigungsarbeiten in Räumen durchführen	205
5.7.3	Tischdekorationen	157	7.4.1	Arbeitsprozesse gestalten	205
6	Das hol ich mir – Shoppen ohne Reue	161	7.4.2	Wohnräume reinigen	207
6.1	Informationen beschaffen	161	7.4.3	Küchen reinigen	210
6.2	Warenkennzeichen, Siegel und Label	164	7.4.4	Sanitärräume reinigen	211
6.2.1	Gesetzliche Warenkennzeichnung	164	7.4.5	Qualitätssicherung bei Reinigungsarbeiten	212
6.2.2	Freiwillige Warenkennzeichnung	167	7.5	Abfälle entsorgen	213
6.3	Rechts- und Geschäftsfähigkeit	168	7.5.1	Abfallarten	213
6.3.1	Rechtsfähigkeit	168	7.5.2	Abfälle sortieren	214
6.3.2	Geschäftsfähigkeit	168	7.5.3	Abfälle vermeiden	215
6.4	Vertrag ist Vertrag	170	8	Kleider machen Leute	218
6.4.1	Anfrage	170	8.1	Textilien auswählen	218
6.4.2	Angebot	170	8.1.1	Textilkennzeichnung	219
6.4.3	Bestellung	171	8.1.2	Textile Fasern	219
6.4.4	Kaufvertrag	171	8.1.3	Stoffe	221
6.4.5	Verträge nach dem Fernabsatzgesetz	174	8.1.4	Textilökologie	223
6.5	Störungen beim Kaufvertrag	176	8.2	Textilien pfleglich behandeln	223
6.5.1	Sachmangel	176	8.2.1	Pflegekennzeichnung	224
6.5.2	Weitere Leistungsstörungen beim Kaufvertrag	178			

8.2.2	Textilien waschen und trocknen	225	9.2	Service- und Dienstleistungen bedarfsgerecht ausführen	239
8.2.3	Textilien bügeln	231	9.3	Service- und Dienstleistungen vermarkten	243
8.3	Pannenhilfe	233	9.3.1	Beziehungen zu Kunden pflegen	244
8.3.1	Flecke entfernen	233	9.3.2	Kunden informieren	244
8.3.2	Kleine Beschädigungen beheben	234	9.3.3	Verkaufsgespräch führen	246
9	Was kann ich für Sie tun?	236	9.3.4	Umgang mit Beschwerden	248
9.1	Hauswirtschaftliche Service- und Dienstleistungen im Überblick	236		Literaturverzeichnis	249
9.1.1	Haushaltsservice	236		Bildquellenverzeichnis	250
9.1.2	Bewohnerorientierte Hauswirtschaft	237		Rezeptregister (incl. CD-Inhalten)	252
9.1.3	Urlaubsservice	238		Sachwortverzeichnis	253
9.1.4	Verpflegungsservice	239			