
Viele kleine Schritte ...

Leitfaden für den Unterricht in Lebenspraktischen Fertigkeiten

Lebenspraktische Fertigkeiten
Zusammenfassung der Analysen
Reha-Ausbildung 2010-2012

Karin Hundegger, Andrea Steiner

Inhalt

1	Kochen	1
1.1	Obst / Gemüse schälen und schneiden	1
1.1.1	Schälen	1
1.1.2	Schneiden	2
1.1.3	Umgang mit Apfelspalter	3
1.1.4	Umgang mit Reibegeräten	5
1.2	Pizza zubereiten	5
1.2.1	Zutaten	5
1.2.2	Abwiegen, Abmessen, Dosieren	6
1.2.3	Verpackungen öffnen	8
1.2.4	Zubereitung	9
1.3	Umgang mit Hitze	11
1.3.1	Allgemeine Anmerkungen	11
1.3.2	Wasser erhitzen mit dem Wasserkocher	12
1.3.3	Kochtopf zentrieren	13
1.3.4	Kartoffeln kochen	13
1.3.5	Leberkäse braten	15
1.3.6	Backrohr	17
1.4	Ei trennen	19
1.5	Ei im Toast	20
1.6	Reis kochen	22
1.7	Schnitzel panieren	24
1.8	Kuchen backen	27
1.8.1	Rezepte	27
1.8.2	Voraussetzungen für das Kuchen backen	27
1.8.3	Umgang mit Kochlöffel, Rührlöffel, Teigschaber	28
1.8.4	Umgang mit elektrischen Rührgeräten / Strom	29
1.8.5	Backvorgang	30
1.8.6	Backformen mit Teig füllen	30
1.8.7	Kekse ausstechen / Orientierung auf dem Backblech	32
1.8.8	Backwaren verzieren, glasieren, füllen	32
2	Essensfertigkeiten	35
2.1	Rund ums Essen	35

2.1.1	Tisch decken	35
2.1.2	Essenstraining beginnen	37
2.1.3	Umgang mit dem Besteck	37
2.2	Semmel aufschneiden und bestreichen	40
2.3	Wurst schneiden	42
2.4	Schiebetechnik (am Beispiel Auflauf)	44
2.5	Ananas essen	45
2.6	Torte essen	47
2.7	Fleisch schneiden	48
2.8	Spaghetti essen	50
2.9	Knödel essen	52
3	Haushaltsführung	55
3.1	Reinigen	55
3.1.1	Umgang mit der Kehrschaufel und dem Besen	55
3.1.2	Umgang mit dem Staubsauger	57
3.1.3	Den Boden feucht wischen	60
3.1.4	Der Abwasch	63
3.1.5	Arbeitsflächen reinigen	65
3.1.5.1	Waagrechte Arbeitsflächen reinigen	65
3.1.5.2	Senkrechte Flächen reinigen	67
3.2	Haushaltselektronik	67
3.2.1	Umgang mit der Glühlampe	67
4	Kleiderpflege	69
4.1	Kleidung an- und ausziehen	69
4.1.1	Hose ausziehen	69
4.1.2	Hose anziehen	69
4.1.3	Verschlüsse	70
4.1.3.1	Reißverschluss	70
4.1.3.2	Druckknöpfe	70
4.1.3.3	Knöpfe	70
4.1.3.4	Masche binden	73
4.2	Kleidung zusammenlegen	74
4.2.1	Unterwäsche und Socken zusammenlegen	74
4.2.2	Hose zusammenlegen	75

4.2.3	Rock zusammenlegen	75
4.2.4	Hemden, Pullover, Blusen bzw. T-Shirts falten ohne Schablone	76
4.2.5	Hemden, Pullover, Blusen bzw. T-Shirt mit Schablone falten	78
4.2.6	Hemd oder Jacke auf einen Haken aufhängen	79
4.3	Ordnungssystematik im Kasten	79
4.4	Wäsche aufhängen	80
4.4.1	Wäsche im Haus auf einen Wäscheständer hängen	81
4.4.2	Wäsche draußen auf der Wäscheleine aufhängen	81
4.5	Wäsche bügeln	82
4.5.1	Vorüberlegungen	82
4.5.2	Geschirrtuch bügeln	83
4.5.3	T-Shirt bügeln	84
5	Körperpflege	87
5.1	Gesichtspflege	87
5.2	Umgang mit Kamm und Bürste	89
5.3	Nagel- und Handpflege	91
5.4	Zahnpflege	92
5.5	In der Toilette	93
5.6	Monatshygiene	95
5.7	Umgang mit dem Rasierapparat	95
5.7.1	Nassrasur	96
5.7.2	Trockenrasur	97

1 Kochen

1.1 Obst / Gemüse schälen und schneiden

- Hände waschen
- Obst/Gemüse waschen
- Kennenlernen der verschiedenen Messer, Schäler, anderen Hilfsmittel (Apfelspalter, Kerngehäuseausstecher, Eierschneider, Reibegeräte, ...)
- Arbeitsplatzgestaltung (rutschfeste Unterlage, versch. Behälter für Obst/Gemüse und Abfall, Küchenrolle)
- Orientierungsangaben (Wo finde ich was?)



1.1.1 Schälen

Schälen mit dem Sparschäler

- Geeignetes Obst/Gemüse: Karotten, Kartoffeln, Gurken, Äpfel, Birnen, ...
- Schälrichtung festlegen: von sich weg, zu sich her, von einer Seite zur anderen Seite, von 12 Uhr zu 6 Uhr oder umgekehrt



- Möglichst wenig „in der Luft“ arbeiten, Schneidegut am Brett auflegen
- Ansetzen des Schälers:
 - Klinge muss mittig auf Schneidegut liegen

- richtigen Winkel beachten
- Doppelklinge: man kann nur in eine Richtung schälen
- Nun Druck auf Schäler ausüben und gut durchziehen, langer Schnitt
- Längeres Schneidegut (Karotte, Gurke, ...): von der Mitte aus schälen, dann umdrehen
- Systematisch Schälgut weiterdrehen
- Abtasten und Fühlen was schon geschält wurde
- Ev. Maiskolbenspieß zum Fixieren verwenden

Schälen mit der Hand

- Banane: beide Enden abschneiden, dann Schale etwas mit dem Daumen lösen und in Bahnen abziehen
- Orange: ebenfalls Enden abschneiden, ev. Orange noch in der Mitte durchschneiden (Brückengriff), Schnittfläche auf dem Brett auflegen, Bahnen mit einem Messer etwas einschneiden, mit dem Daumen Enden ablösen und Bahn für Bahn abschälen
- Zwiebel: auch hier lässt sich die Schale gut mit der Hand lösen, vorher beide Enden abschneiden, eher mehr Schichten ablösen; Geübte können auch ein kleines Küchenmesser zur Hilfe nehmen
- Gekochte Kartoffeln: kalt abschwemmen (dann lässt sich die Schale leichter entfernen), eine Hand hält die Kartoffel, die andere löst mit dem Daumen und dem Zeigefinger die Schale, systematisch vorgehen, immer wieder tasten und kontrollieren (zwischendurch Hände abwischen, sonst spürt man den Unterschied Kartoffel/Schale nicht so gut)



1.1.2 Schneiden

- Schneiden üben: in Hälften, Viertel, Scheiben, Streifen, Würfeln (Begriffsabklärung)
- Bei größerem Obst/Gemüse: zuerst halbieren, Schnittflächen auflegen (wackelt weniger), dann erst weiter zerkleinern
- Sicherheit: Fingerhaltung: Brückengriff, Dreiecksgriff

Brückengriff:



- Griff von oben
- Daumen eine Seite - andere Finger gegenüber
- Vergleich: Hängebrücke
- Finger so steif wie möglich, gebündelt auf dem Schneidegut (Daumen eher etwas hinter den anderen Fingern)
- Messer „unter der Brücke“ durchführen

Dreiecksgriff:



- Drei Punkte fixieren das Schneidegut
- Fingerkuppen: Nägel gerade aufstellen, das Messer kann am Fingernagel entlang gleiten



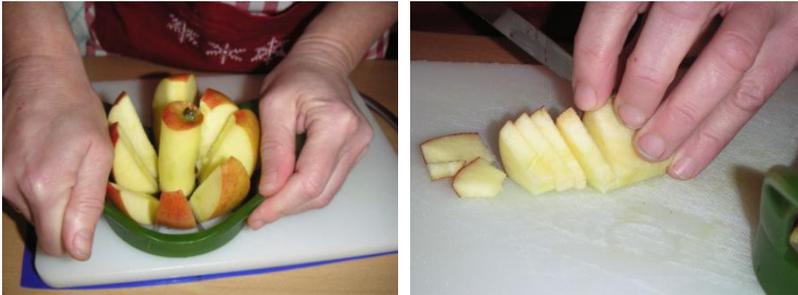
- Fingerkuppen etwas einknicken, dann sind die Finger automatisch geschützt

- Obst mit Kerngehäuse (Äpfel, Birnen, ...): Apfel vierteln oder achteln, Spalte in der Mitte halbieren, Kerngehäuse („Eckerl“) wegschneiden
- Schneidvorgang: Sägebewegung mit genügend Druck bis man den Untergrund spürt, dann Messer ganz durchziehen
- Finger zum Markieren und Abtasten verwenden: ev. Zeigefingerspitze vor dem Messerblatt auf das Schneidegut legen um die Dicke zu ertasten
oder: das Messerblatt an die Kante des Schneideguts anlegen, Messer an der Kante hochheben, etwas hinein rücken und nächstes Stück abschneiden

1.1.3 Umgang mit Apfelspalter

- Apfel- bzw. Birnenteiler schneidet in Spalten und trennt das Kerngehäuse
- Oberfläche des Apfels abtasten, Stängel suchen

- Apfel auf die Arbeitsfläche (Brett) stellen
- Stängel in die Mitte des Apfelspalters einfädeln
- Hände links und rechts am Griff des Spalters, Daumen ausgestreckt auf der Oberseite, restlichen Finger umklammern die Unterseite
- Mit beiden Händen gleichmäßig Druck ausüben (gelingt im Stehen besser)
- Solange nach unten drücken, bis man den Gegendruck der Unterfläche spürt
- Stängel mit Kerngehäuse entfernen
- Spalten ev. weiter zerkleinern



Variante

- Apfel an den beiden Polen (Stängel/Apfelputz) mit dem Brückengriff halten
- Apfel in der Mitte durchschneiden
- Hälfte mit der Schnittfläche auf das Brett legen
- Apfelspalter einsetzen



1.1.4 Umgang mit Reibegeräten

Reibebrett

- Bei auswechselbaren Einsätzen den gewünschten Einsatz montieren
- Die Reibe waagrecht auf der Schüssel platzieren (Bild 1)
- Bei großen Schüsseln Reibe in die Schüssel stellen und anlehnen (Bild 2)
- Ev. Standreibe (rutschfest) verwenden (Bild 3)



Bild 1



Bild 2



Bild 3

- Das Reibegut senkrecht zur Reibe halten und mit Druck in Längsrichtung hin- und herfahren. Nicht zu nahe zu den Fingern reiben, lieber das letzte Stück wegwerfen oder noch besser selbst essen 😊.
(Es gibt zu manchen Modellen Schutzhalterungen, mit denen Gemüse gehalten werden kann.)

Standreibe



Der Umgang damit ist ähnlich wie beim Reibebrett, nur wird die Reibe in eine Schüssel oder auf ein Teller gestellt. Beim Kauf einer solchen Reibe darauf achten, dass die Reibeflächen groß genug sind und somit auch der Innenraum groß genug ist, damit man ihn gut reinigen kann.

Trommelreibe

Hier muss das Reibegut zuerst in kleine Stücke geschnitten und dann in den Trichter der Reibe gefüllt werden.

1.2 Pizza zubereiten

1.2.1 Zutaten

Teig (Menge für 1 Person):

- 100 g Mehl
- 1 Teelöffel Trockenhefe
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Teelöffel Olivenöl

Belag: Tomaten (geschälte Tomaten aus der Dose oder fertige Tomatensoße), Mozzarella (geriebener Pizzakäse o. a.), Gemüse (Champignons, Zucchini, Zwiebeln, Paprika, Rucola, Spargel, ...), Fisch (Sardellen, Thunfisch o. a.), Salami, Schinken, Speck, Oliven, ...

Gewürze: Oregano, Basilikum, Thymian

1.2.2 Abwiegen, Abmessen, Dosieren

Abwiegen

- Zum Abwiegen „sprechende“ Waage verwenden: etwas auf die Waage leeren, warten und auf die Sprachausgabe hören, weiterleeren



Abmessen

- Mehl, Salz, Zucker, ... am besten in ein verschließbares Plastikgefäß umleeren (schon nach dem Einkauf)
- Mit einem Messlöffel aus dem Gefäß schöpfen, mit der Hand oder flachem Zeigefinger (bei kleineren Messlöffeln) glattstreichen





- oder am Rand der Verpackung abstreifen

Abmessen - Flüssigkeiten

- Tablett unterstellen (um Putzarbeit zu sparen, bei heißen Flüssigkeiten auch um Verbrennungen zu vermeiden)
- Messbecher mit tastbarer Beschriftung verwenden
- Finger in das Gefäß halten, in das die Flüssigkeit gefüllt wird
- Hilfsmittel einsetzen (bei heißen Flüssigkeiten)



Flüssigkeitsanzeiger

Dosieren - Flüssigkeiten

- Z. B.: Öl, Milch, ...
- Ebenfalls in ein Gefäß umleeren und mit einem Löffel aus dem Gefäß schöpfen
- Kalte Flüssigkeiten über den Finger leeren



Öl im Kühlschrank aufbewahren, sonst schwer auf der Haut spürbar



- Sprühbehälter (Öl) verwenden

- Öl-Ausgießer an die Flasche anbringen



- Weitere Dosierhilfen:
 - Spritze (aus der Apotheke)
 - Seifenspender
 - Schnapsdosierer

Dosieren - Gewürze



- Salz, Pfeffer, Gewürze in Schüsselr oder verschließbare Plastikbehälter umfüllen (Vorteil: man muss nichts zurückleeren) und eine Drei-Finger-Prise (Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger) aus dem Behälter nehmen

- Salz-, Pfeffer- oder Gewürzmühlen verwenden

1.2.3 Verpackungen öffnen

- Dosen: Umgang mit verschiedenen Dosenöffnern üben



- Beutel/Tüten:
 - Verpackung am oberen Ende halten, etwas schütteln, damit der Inhalt nach unten rutscht
 - In eine Schüssel stellen und die obere Schweißnaht von 3 Uhr nach 9 Uhr abschneiden
 - Frisör-Schneidetechnik: über den Fingern schneiden, nur eine Ecke abschneiden



- weitere Beispiele:
 - Mehl: oberen Rand erst abtasten, Umschlag suchen, Daumen beginnt zu lösen (Zeigefinger und Mittelfinger üben Gegendruck aus), später mit beiden Händen lösen
 - Staubzucker, Kakao, Schokoflocken, ...: haben einen Außenkarton und eine Innentüte zu öffnen (aus Papier, Ecken auseinander schlagen, Tüte hochziehen, systematisch aufreißen - auf einer Seite beginnen, nachrutschen, weiterreißen oder mit der Schere aufschneiden); Außenkarton kann wiederverschließbar sein
 - Flasche mit Drehverschluss: Flasche auf die rutschfeste Unterlage stellen, linke Hand umfasst Flaschenhals, rechte Hand umfasst mit allen Fingern von oben den Drehverschluss (meistens gerillt), drehen gegen Uhrzeigersinn, ev. feuchten Lappen zur Unterstützung nehmen.
Nach Gebrauch: Flaschenhals abwischen, damit keine Rückstände zu schimmeln beginnen, wieder zudrehen (im Uhrzeigersinn)
 - Ölflasche: Lasche finden, gegen den Uhrzeigersinn drehen
 - Tetrapack: Geschlossene Packung 2-3 mal kräftig schütteln, Packung auf rutschfeste Unterlage stellen, umgelegte Dreiecke ertasten (an der Unterseite sind sie nach innen geklappt – an der zu öffnenden Oberseite sind sie an der Außenseite nach unten geklappt), eines der beiden umgelegten Dreiecke mit Daumen oder Zeigefinger lösen und nach oben ziehen, mit Hilfe von Daumen, Zeige- und Mittelfinger den oberen Rand zu einem „Spitzdach“ hochdrücken, mit der Schere eine Ecke abschneiden („geöffneter Schnabel“).
Um Unterdruck zu vermeiden: bei der gegenüberliegenden Ecke ebenso kleines Stück abschneiden (Inhalt kommt nicht stoßweise heraus, sondern fließt)

1.2.4 Zubereitung

- Zutaten vorbereiten
- Mehl abwägen oder abmessen, in eine entsprechend große Plastikschüssel geben
- Hefe und Salz abmessen und zum Mehl geben
- Prise Zucker dazugeben (drei Finger - siehe Dosierung/Gewürze!)
- Öl dazugeben
- Lauwarmes Wasser in entsprechenden Messbecher füllen und zum Mehl gießen
- Den Teig mit einer Hand oder beiden Händen verkneten; falls er zu klebrig ist, Mehl dazugeben
Alternative: Knethaken einer Küchenmaschine verwenden
- Teig mit sauberem Küchenhandtuch abdecken und ruhen lassen
Küchenwecker auf 60 min stellen
Alternative: Teigschüssel abgedeckt bei 50 °C ins Backrohr für 30 min.

- In der Zwischenzeit die Zutaten für den Belag vorbereiten:
 - Gemüse waschen, putzen, schneiden
 - Schinken-, Speckscheiben (ev. teilen)
 - Dosen/Glas öffnen, Inhalt in ein Sieb gießen (über der Abwasch), wenn nötig schneiden, in ein Schüssel geben
 - Mozzarella-Packung öffnen: Verpackung in eine Schüssel stellen und aufschneiden, Flüssigkeit wegschütten, Mozzarella herausnehmen und in kleine Stücke schneiden



- Nach der Ruhezeit ein wenig Mehl auf die Arbeitsfläche streuen
- Teig mit dem Nudelholz ausrollen oder mit der Handfläche flach drücken
- Ausgerollten Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech (oder geöltes Blech) legen
- oder: Mehl auf flachen, runden Teller streuen, Teig darauf verteilen, auf vorbereitetes Backblech stürzen



- Sugo auf dem Teig verteilen



- Mit vorbereiteten Zutaten belegen (ev. alle Zutaten vorher in einer Schüssel mischen und dann gleichmäßig über den Teig verteilen)



fertige Pizza



- Oregano, Thymian, Basilikum, ev. Pfeffer oder Paprikapulver darüber streuen
- Backen (siehe dazu Umgang mit Backrohr!)
 - Blech auf die mittlere Schiene in den Ofen schieben



heißes Rohr: Handschuhe verwenden!

- Backrohr schließen und Temperatur auf 220 °C drehen
 - Ober-/Unterhitze oder Umluft einstellen
 - Zeitmesser auf 20 min einstellen
 - Feuerfesten Untersetzer bereitstellen
 - Wenn die Zeit um ist, Backrohr ausschalten
 - Backblech herausnehmen und auf den feuerfesten Untersetzer oder auf die Herdplatten stellen
 - Danach die Tür schließen und Kochlöffel zwischen die Tür klemmen, damit Resthitze entweichen kann
- Pizza mit Pizzaroller oder gut schneidendem Messer mit Wellenschliff bahnenweise in Stücke schneiden.

1.3 Umgang mit Hitze

1.3.1 Allgemeine Anmerkungen

- Kleidung:
 - lange, nicht zu weite Ärmel
 - Schürze mit Tasche
 - Umgang mit Schutzhandschuhen üben
- Hitzebeständige Materialien in der Küche kennenlernen

- Töpfe erarbeiten: Griffe, Boden, Deckel
 - Was wird heiß?
 - Wo greife ich an?
- Besprechen, was passieren kann:
sich verbrennen, etwas kann anbrennen, zu viel braten, überkochen, Wasser verkocht sich, ...
- Erste Hilfe bei Verbrennungen → Maßnahmen vermitteln
- Löschdecke (1 x 1 m) bereit halten (oder Deckel eines Kochtopfes)
- Kochlöffel aus Holz immer dabei haben (in die Schürze stecken)
Kochlöffel = Langstock in der Küche!
- Besondere Aufmerksamkeit bei Kindern (immer beobachten!):
 - sind unberechenbar
 - haben anderes Hitzeempfinden
- Wichtig: genug Zeit, Ruhe, Platz
- Position zur Hitzequelle überlegen:
 - Wo steht man?
 - Auf aufsteigenden Dampf achten!

1.3.2 Wasser erhitzen mit dem Wasserkocher

- Wasserkocher und Gefäß, in das das kochende Wasser geleert werden soll, stehen auf einem Tablett neben der Abwasch
- Wassermenge mit einem Häferl/einem Messbecher abmessen
- Gewünschte Wassermenge in den Wasserkocher leeren
- Gerät einschalten
- Wasserkocher schaltet ab: heißes Wasser in gewünschtes Gefäß umleeren (muss vorher mit kaltem Wasser geübt werden!)
- Wasserkocher dabei absenken



am Rand der Arbeitsfläche



oder Häferl am Rand der Abwasch stellen,
Wasserkocher dort absenken

1.3.3 Kochtopf zentrieren



- Topf auf die nicht eingeschaltete Herdplatte stellen



- Herdplatte einschalten (Vorübungen! Die Schülerin/der Schüler muss schalterfit sein!)



- Holzkochlöffel mit dem Stielende senkrecht zwischen Daumen und Handfläche einer Hand halten (Handfläche waagrecht)
- Mit der zweiten Hand den Topf an einem Griff halten = fixieren



- Mit dem Kochlöffel den Topf umrunden und gleichzeitig mit der Handfläche die aufsteigende Wärme spüren (wenn der Topf direkt auf der Kochplatte steht, ist keine oder ganz wenig aufsteigende Wärme zu spüren)

1.3.4 Kartoffeln kochen

- Geeigneten Kochtopf auswählen (Größe sollte mit der Herdplatte übereinstimmen)
- Kartoffeln sollten ungefähr gleiche Größe haben
- Kochgut und genug Wasser in den Topf geben (Kochgut sollte mit Wasser bedeckt sein)



- Topf rundherum und unten abwischen (sonst verwirrt das Geräusch am Herd)
- Topf auf die Herdplatte stellen, Herd einschalten, Topf zentrieren



- Keinen Deckel verwenden
- Kochplatte zurückschalten, wenn das Wasser kocht – geeignete Kochstufe kennen



- Kurzzeitmesser für Kochzeit einstellen
- Ende der Kochzeit:
 - ev. kontrollieren, ob die Kartoffeln genug gekocht sind
 - an den Topf mit dem „Langstock“ herantasten
 - eine Kartoffel heraus nehmen (Gabel/Siebschöpfer), auf die Arbeitsfläche/Küchenbrett legen und mit der Gabel anstechen
 - das Finden der Kartoffel vorher im kalten Zustand üben
 - Kopf nicht über den dampfenden Topf beugen
- Beim Umrühren (Herausnehmen einer Kartoffel) immer den Topf an einem Griff festhalten
- Ende des Kochvorgangs: Herdplatte abschalten

- Kochtopf von der heißen Platte schieben, sofort einen Topf mit kaltem Wasser auf die noch heiße Platte stellen (um ein versehentliches Hingreifen/Verbrennungen zu vermeiden)
- Kochtopf mit Kochgut in die Abwasch stellen, kaltes Wasser darüber laufen lassen



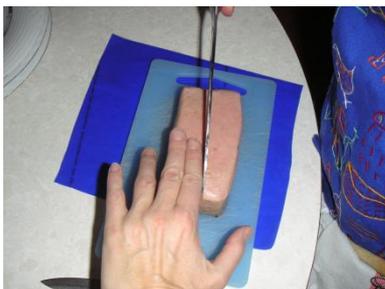
- Das meiste Wasser ausleeren - Topf Richtung 12 Uhr kippen (Dampf entweicht!)
- Topf rundherum/unten abwischen und auf die Arbeitsfläche stellen

oder:
Kartoffeln gleich aus dem
abgekühlten Wasser nehmen

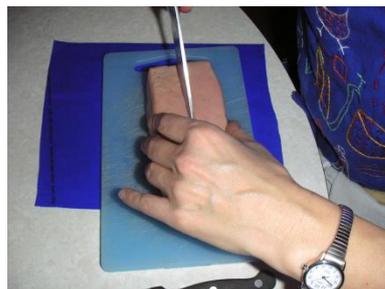


1.3.5 Leberkäse braten

- Größe, Form des Bratgutes ertasten
- Leberkäse schneiden



Dicke mit den Fingern abmessen



Brückengriff



Messer gut durchziehen

- Wenden im kalten Zustand üben (Vorübungen mit Topflappen, Wettex, ...)
- Pfanne mit Öl auspinseln
 - Öl in ein Häferl leeren (dieses steht auf einem kleinen Teller und ist hoch genug, dass der Pinsel nicht herauskippt), möglichst nah zur Pfanne stellen
 - mit der anderen Hand die Pfanne am Stiel festhalten
 - beim Auspinseln systematisch vorgehen

- Alternativen: Pfannenboden mit Öl besprühen oder Öl über die Finger leeren und mit dem Pinsel verteilen (siehe auch Kapitel: „Ei im Toast“)



- Pfanne auf den Herd stellen
- Pfannenstiel seitlich
- Bratgut in die kalte Pfanne legen
 - mit einer Gabel
 - oder: einem Doppelbratwender
 - oder: mit den Händen vorsichtig in die Pfanne legen
 - weit genug an die Pfanne annähern, nicht von oben fallen lassen
 - merken, wie das Stück in der Pfanne liegt (Bsp.: Länge von 12 nach 6 Uhr - beim Wenden einfacher)



- Herdplatte einschalten, auf Brutzgeräusch achten (erst geübte sollten das Bratgut in die heiße Pfanne einlegen - vorher mit kleinem Stück ausprobieren, ob das Öl heiß genug ist)
- Zeitmesser einstellen (2-3 Minuten, vorher ausprobieren)
- Bratgut wenden:
 - mit dem Doppelbratwender vom Pfannenrand (3 Uhr) in die Pfanne und unter das Bratgut gleiten (mit einem weiteren Bratwender dagegen halten)
 - Bratgut eventuell mit einer Gabel oder einem zweiten einzelnen Bratwender etwas fixieren
 - Doppelbratwender fest zusammendrücken, Drehung aus dem Handgelenk durchführen



1.3.6 Backrohr

Üben im kalten Zustand:

- Backrohr im kalten Zustand erkunden:
 - Wo befinden sich die Scharniere der Türe?
 - Wie öffnet man die Backrohrtüre?
 - Wie viele Schienen zum Einschieben der Bleche befinden sich im Rohr?
 - Gibt es Grillstäbe?
 - Wo befinden sich die Bedienelemente?
 - Welche Einstellungen kann ich vornehmen?
 - Die Schülerin/der Schüler muss schalterfit sein!
- Einschieben eines Bleches (Gitterrost):
 - Türe öffnen
 - Blech auf der Backrohrtüre abstellen
 - mit beiden Händen vorne am Blech angreifen (um auch die Schienen im Rohr abtasten zu können)
 - Blech von unten an die erste Schiene führen
 - von Schiene zu Schiene weitertasten, bis gewünschte Einschubhöhe erreicht ist
 - gleichen Vorgang mit dem Gitterrost ausführen und Kuchenform darauf stellen
- Öffnen und Herausnehmen üben (siehe Fotos!)



Position: vor der Ofentür,
Armlänge entfernt,
Hände außen am Griff,
Backrohr nur einen kleinen Spalt öffnen,
Gesicht (Oberkörper) wegdrehen



Heiße Luft entweichen lassen,
inzwischen Schutzhandschuhe
überziehen



Backrohrtüre ganz öffnen,
Gesicht wieder abwenden,
Geschirrtuch oder Frottierhandtuch
auf Türe legen (kann auch als
Geschichtsschutz verwendet werden)



Vorsichtig dem Rost nähern



Kuchenform oder Backblech aus dem
Backrohr nehmen



ev. auf der Backrohrtüre abstellen (um
feststellen zu können, ob das Backgut
bereits fertig ist)

Üben mit heißem Backrohr:

- Backgut immer ins kalte Backrohr schieben!
- Das Herausnehmen der Bleche auch im heißem Zustand üben
- Geschirrtuch in beide Hände nehmen
- Backrohr nur wenig öffnen (weit genug weg stellen, Kopf etwas zur Seite drehen)
das Geschirrtuch ev. als Gesichtsschutz verwenden
- Hitze (Dampf) kurz entweichen lassen
- Backrohr vollständig öffnen
- Geschirrtuch auf der Backrohrtüre ablegen
- Küchenhandschuhe anziehen
- Mit beiden Händen vom unteren Rand dem Blech (Gitterrost) annähern
- Backblech (oder die Kuchenform) mit beiden Händen nehmen
- Ein wenig herausziehen
- Nachgreifen, ganz herausnehmen
- Ev. auf der Türe abstellen (um zu überprüfen, ob der Kuchen fertig ist)
- Auf eine hitzebeständige Unterlage (möglichst in der Nähe) abstellen



Backrohr ein wenig öffnen,
Hitze entweichen lassen



Backrohr vollständig öffnen



Geschirrtuch auf der Türe ablegen



Backgut etwas herausziehen und
überprüfen, ob Backgut gar ist (besser:
auf der Türe abstellen)



Backgut aus dem Rohr nehmen



auf hitzebeständige Unterlage (ev.
Rost) abstellen

1.4 Ei trennen

- Rutschfeste Unterlage, Tasse auf einem Teller, Glasschüssel auf einem Teller



- Ei am Rand der Tasse aufschlagen, bei 3 Uhr
- Schale auseinanderbrechen: Ei umdrehen, Öffnung nach oben drehen, Daumenspitzen auf der Öffnung, ev. Öffnung etwas größer machen
- Ei in die Tasse gleiten lassen
- Vorsichtig kontrollieren, ob der Eidotter ganz ist, ev. Eierschalen entfernen



- Geruchsprobe machen (frisches Ei riecht neutral!)



- Ei mit der Tasse auf die Handfläche leeren
- Eiklar zwischen den Fingern hindurch in das Glasschüssel fließen lassen

- Dotter in die bereitgestellte Schüssel geben (vorher abtasten, ob es sich um die richtige Schüssel handelt - verschiedene Schüsseln verwenden!)
- Eiklar ebenfalls in die dafür vorgesehene Schüssel leeren



Verwendung eines Eitrenners

- Eitrenner auf die Tasse geben
- Ei aufschlagen (entweder gleich über den Eitrenner auseinanderbrechen, oder zuerst in eine Tasse fließen lassen)
- Ei in den Eitrenner gleiten lassen



- Kontrollieren ob der Dotter „ganz“ ist
- Dotter in die richtige Schüssel geben
- Eiklar in die andere Schüssel leeren

Variante

- Ei mit Messer anschlagen, dann aufbrechen



1.5 Ei im Toast

Zutaten

Toastscheibe, Ei, Öl, Salz

Arbeitsritte

- Kalten Pfannenboden mit dem Ölpinsel bestreichen oder mit Öldosierer einsprühen
 - dabei systematisch vorgehen
 - von der Mitte aus sternförmig
 - in Bahnen von innen nach außen

- Toastscheibe auf ein Schneidebrett legen
- Loch ausstechen:
 - Tasse mit Öffnung nach unten auf der Toastscheibe zentrieren, durch drücken und drehen ein Loch aus dem Toast ausstechen
 - oder: Ausstecher verwenden (rund, eckig oder Herzform → Muttertag)



- oder: Toastrahmen mit Messer ausschneiden: ca. 1,5 cm Rand
 - oder: das Innere einfach herauszupfen
- Rohes Ei aufschlagen und in eine Tasse geben (salzen)
- Stiel des Kochlöffels senkrecht in die Mitte des Loches der Toastscheibe stellen, die Tasse mit dem aufgeschlagenen Ei an den Stiel des Kochlöffels bringen, daran heruntergleiten bis einige Zentimeter über den Pfannenboden, die Tasse kippen und so das Ei in das Toastloch schütten



- Leere Tasse in die Spüle stellen
- Pfanne auf entsprechende Kochplatte stellen, Pfanne zentrieren
- Herdplatte einschalten
- Zeitmesser einstellen (3 - 4 Minuten)
- Nach Ablauf der Zeit den Toast mit dem Pfannenwender wenden
- 2 min auf dem Zeitmesser einstellen
- Nach Ablauf der Zeit die Kochplatte ausschalten, die Pfanne zur Seite schieben, den Wasserkessel mit kaltem Wasser auf die heiße Herdplatte stellen und zentrieren
- Toast mit dem Pfannenwender auf den bereitgestellten Teller legen

Fotos



1.6 Reis kochen

Zutaten

1 Tasse Reis (ca. 5 dag / 1 Portion), 2 Tassen Wasser, Salz (1/2 Teelöffel)

Arbeitsschritte

- Reis abmessen:
 - mit der Tasse/Messlöffel aus einem Vorratsbehälter schöpfen und mit dem gestreckten Zeigefinger vom Griff über den Rand des Messlöffels/der Tasse streichen
 - oder: aus der Verpackung in die Tasse umfüllen (auf kleine Verpackungsöffnung achten)
 - oder: mit der sprechenden Waage abwägen
- Manche Sorten muss man vor dem Dünsten waschen (Reis in ein Sieb geben, im Waschbecken Wasser darüber laufen lassen)
- Reis in den Topf geben
- Wasser abmessen: Tasse dabei auf eine ebene Fläche (ev. Tablett) stellen
- 2 Tassen Wasser in den Topf leeren
- Salz dosieren:
 - mit dem Teelöffel Salz aus dem Salzbehälter schöpfen, mit gestrecktem Zeigefinger darüber streifen, dabei den Zeigefinger etwas tiefer in die Löffelmulde drücken (ungefähr halber Teelöffel!)

- mit der Fingerkuppe noch einmal kontrollieren (dabei müssen die Finger trocken sein!)
- Salz in den Topf geben und gut umrühren
- Topf auf der Herdplatte zentrieren, auf höchste Stufe stellen
- Warten bis das Wasser kocht (unterschiedlich, die Schülerin/der Schüler sollte den Herd und dessen Eigenschaften schon kennen gelernt haben)
- Deckel schließen:
 - mit dem senkrechten Kochlöffel die Topfwand umfahren um den linken Griff zu finden
 - mit der freien (linken) Hand den Kochlöffelstiel entlang sicher zum Topfgriff greifen
 - die rechte Hand ergreift den neben dem Herd liegenden Topfdeckel, legt ihn mittig bei 3 Uhr auf den Topfrand und schiebt ihn vorsichtig Richtung 9 Uhr, bis der Deckel schließt
- Variante: Deckel bevor das Wasser kocht auf den Topf geben.
Nachteil: Das Kochgeräusch wird nicht so gut wahrgenommen.
- Kurzzeitwecker auf 20 Min. stellen und aktivieren
- Bei diesem Rezept kann der Herd bereits abgestellt werden, durch die Nachwärme wird der Reis fertig gedünstet.
- Nach Ablauf der Zeit Deckel bei 12 Uhr anheben, Dampf nach hinten entweichen lassen.
- Deckel abnehmen, dabei umdrehen, sodass der Griff nach unten zeigt und ablegen (ansonsten tropft das Kondenswasser auf den Boden oder die Arbeitsfläche).
- Man kann auch den Deckel direkt auf ein Tuch oder Küchentuch legen.
- Einen Teelöffel Butter dosieren und in den Reis rühren, den Topf dabei festhalten.

Reis im Kochbeutel

- Tipp: immer das gleiche Produkt verwenden (man muss sich nicht jedes Mal die Anleitung/Mengenangaben vorlesen lassen)
- Der Reis bleibt nach dem Kochen länger heiß, wenn er bis zum Servieren im Kochbeutel gelassen wird
- Wasser in der entsprechenden Menge zum Kochen bringen, leicht salzen – Packungsbeilage beachten
- Herd zurück schalten, Reisbeutel ins Wasser geben, die angegebene Zeit köcheln lassen (Kurzzeitwecker stellen)
- Nach Beendigung der Kochzeit den gesamten Inhalt des Kochtopfes in ein Durchschlagsieb (steht im Spülbecken) gießen

- oder: Den Kochbeutel vor dem Kochen mit der Lasche über einen Kochlöffel ziehen, diesen quer über den Topf legen. Reis so kochen – nach dem Kochen kann der Reisbeutel mit dem Kochlöffel abgenommen werden.
- Reisbeutel ca. eine Minute ausdampfen lassen, Sieb zum Abtropfen etwas anheben
- Schüssel (nicht zu klein) bereitstellen
- Ecken der kurzen Seite des Kochbeutels suchen (Vorübung mit dem kalten Beutel), an den Ecken den Beutel nehmen, in die Schüssel stellen
Reisbeutel mit Lasche: Kochlöffel durch die Lasche stechen und in die Schüssel heben
- Ev. Beutel ein wenig anheben und schütteln, wieder in die Schüssel stellen
- Mit der linken Hand (Rechtshänder) obere Kante des Beutels mit einer Hand halten, mit der anderen Hand von 3 nach 9 Uhr die gesamte Kante abschneiden
- Linke Hand wechselt zur rechten Ecke, hält diese fest
- Rechte Hand fährt von der rechten oberen Ecke die Längsseite des Beutels entlang zur unteren Ecke, hält diese fest
- Beutel um 90° gegen den Uhrzeigersinn drehen, dabei den Beutel zu 3 Uhr an den Schüsselrand ziehen
- Mit der linken Hand zur nächsten Ecke (rechte Hand) greifen, auch die rechte Hand wechselt zur nächsten Ecke
- Erneutes Drehen um 90°
- Beutel nach oben ziehen, Reis in die Schüssel fallen lassen
- Varianten:
Vollkornreis: Dünstzeit erhöht sich auf 40 Minuten

1.7 Schnitzel panieren

Zutaten

Schnitzfleisch (Pute, Kalb, Huhn, Schwein), Mehl, Ei, Semmelbrösel, Öl, Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

- Fleisch waschen und danach mit Küchenrolle abtupfen
- 3 Panierschalen vorbereiten und befüllen:
 - Mehl in die linke Panierschale einfüllen (mit Dosierhilfe) – Boden soll gut bedeckt sein
 - Brösel in die rechte Panierschale (eher zu viel als zu wenig einfüllen)

- Ei mit Gabel verrühren oder im Shaker schütteln, in die mittlere Panierschale eingießen
- Fleisch klopfen:
 - Fleisch mit Frischhaltefolie umhüllen (Abreißtechnik der Frischhaltefolie vermitteln!)
 - oder: in Gefriersackerl geben
 - Fleisch auf Schneidbrett mit rutschfester Unterlage legen
 - vorsichtig mit dem Fleischhammer gleichmäßig klopfen, Fleisch wenden, auf der anderen Seite klopfen
 - Folie entfernen oder Fleisch aus dem Sackerl nehmen
- Fleisch salzen und pfeffern
Variante: Gewürze mit Ei vermischen
- Fleisch panieren:
 - Fleisch in Panierschale 1 (mit Mehl) legen, Mehl auf beiden Seiten aufdrücken
 - Fleisch in Panierschale 2 (mit zerschlagenem Ei) einlegen, mit der Gabel hin- und herbewegen, wenden
 - oder: versprudelte Eier in ein verschließbares Plastikgefäß geben, Fleisch hineingeben und schütteln
 - Fleisch in Panierschale 3 (mit Brösel) einlegen, mit den Fingern Brösel auf der Oberseite aufdrücken, wenden
 - Wichtig: eine Hand arbeitet, die andere kontrolliert!
Küchenrolle zum Abwischen bereit halten



- Küchenwecker auf 3 Minuten vorbereiten (→ Einstellen, so dass später nur der Aktivierknopf gedrückt werden muss)
- Pfanne mit Frittieröl vorbereiten:
 - Pfanne mit Öl bodenbedeckt befüllen
 - Flaschenöffnung auf Pfanne aufsetzen und die Flasche vorsichtig anheben – kontrollieren wie viel Öl bereits in der Pfanne ist (ungefähr 1 cm hoch soll der Boden bedeckt sein, mit Fingerspitze oder Kochlöffelstiel kontrollieren)
- Pfanne auf E-Herd zentrieren, auf seitlichen Pfannenstiel achten (Unfallgefahr!)
- E-Herd auf Mittelstufe einschalten
 - Hitzeprobe durch Hörprobe beim Fett

- Brösel oder Mehl zwischen die Finger nehmen und ins Fett geben – Fett sollte etwas zischen, bevor das Fleisch eingelegt werden kann
- Paniertes Fleisch vorsichtig in die Pfanne einlegen
- Mit Pfannenwender kontrollieren, ob Fleisch gut in der Pfanne liegt
- Kochlöffel als Abstandhalter zur Hitze verwenden
- Küchenwecker aktivieren
- Wenn der Küchenwecker klingelt, das Fleisch vorsichtig wenden: mit Doppelpfannenwender, eine Hand bleibt am Pfannengriff



oder:

mit Kochlöffel/Pfannenwender gehalten (keine Hand frei für Griff!)



oder:

mit der Gabel einstechen und wenden (erfordert aber viel Erfahrung!)



- Wecker abermals aktivieren
- E-Herd abschalten und die Pfanne auf eine kalte Platte ziehen
- Fleisch mit dem Doppelpfannenwender (Pfannenwender flach auf den Boden der Pfanne hinschieben, so, dass das Schnitzel gut auf der Schaufel positioniert ist) oder mit der Gabel aus dem Öl herausheben und
- Auf vorbereitetem Teller (ev. mit Küchenpapier) ablegen

- Fleisch warmstellen bzw. auf Servierteller anrichten

Beilagen

- Müssen vorher vorbereitet werden
- Zitronenscheiben auf einem Extrateller anbieten



Systematisches Säubern der Küche

- Mehl, Bröseln und Ei müssen entsorgt werden, da mit Fleisch gearbeitet wurde, oder für weiteres Gericht verwenden (Suppeneinlage, ...).

1.8 Kuchen backen

1.8.1 Rezepte

Blitzapfelkuchen

- 1 Becher Mehl
- 1 Becher Zucker
- 1 Tasse Nüsse
- 1/2 Tasse Öl
- 5 Eier
- 1 Backpulver
- 1 KL Kakao
- 4 große Äpfel, gerieben

bei 180° ca. 45 min backen

Alt-Wiener Gugelhupf

- 1 TL Backpulver
 - 4 Eier getrennt
 - 340 g glattes Mehl
 - 1/8 l Öl
 - 50 g Rosinen
 - 2 EL Rum
 - 250 g Zucker
 - 1/8 l Milch
 - Saft einer halben Zitrone, Zitronenschale
- bei 160° (Heißluft) ca. 55 min backen

1.8.2 Voraussetzungen für das Kuchen backen

Kuchen backen setzt bereits eine Vielzahl an LPF-Fertigkeiten voraus, die vorher gut in Einzelschritten geübt werden müssen!

(Liste nach M. Franke 2012, Seminarunterlagen)

- Verpackung aufreißen oder aufschneiden (Umgang Schere)
- Eier aufschlagen, Ei-Kontrolle (Frische / Dotter ganz)
- Eier trennen
- Äpfel waschen, schälen, schneiden und entkernen oder Apfelspalter verwenden
- Verrühren von Zutaten, Eischnee unterheben
- Umgang mit dem Teigschaber oder Löffel, Auskratzen und Umfüllen des Teiges
- Umgang mit der Waage oder Abmessen mit Messbechern

- Umfüllen und Abmessen von trockenen und flüssigen Zutaten
- Sicherheits- und Schneidetechniken mit dem scharfen Messer (Brücken-/Dreiecksgriff)
- Umgang mit der Reibe
- Umgang mit dem Mixer
- Kurzzeitwecker
- Form einfetten und sicher in die Form umfüllen
- Umgang mit dem Backrohr
- Rost einschieben, Temperatureinstellung

1.8.3 Umgang mit Kochlöffel, Rührlöffel, Teigschaber

- Geräte kennenlernen
- Rührschüssel auf rutschfeste Unterlage stellen
- Drehungen mit der Hand üben
 - Augenmerk auf das Handgelenk richten
 - Bewusst machen, dass die Hand ohne Arm bewegt werden kann (wichtig bei geburtsblinden Personen!)
 - Überlegung: Welche Finger sind beteiligt?
 - Rühren zuerst in einer leeren Schüssel üben
 - Später mit trockenen Zutaten: Linsen, Smarties, ...ev. klebrige Zutaten: Gummibärchen
 - Rührrichtung festlegen
 - Genügend Druck ausüben
 - Rührgerät soll immer Kontakt mit der Rührschüssel haben
 - Eine Hand hält immer die Schüssel fest
- Streichübungen mit Kochlöffel und Teigkarte: Rasierschaum, Cremen, Sand auf Tablett



Teig rühren

- Verrühren der Zutaten in Kreisbewegungen
- Zuerst trockene Zutaten, erst zum Schluss die Flüssigkeit zugeben (Teig wird erst am Schluss klebrig (wenn Rezept dies erlaubt))
- Auch von außen nach innen rühren
- Boden nicht vergessen

1.8.4 Umgang mit elektrischen Rührgeräten / Strom

- Zuerst wird ohne Strom gearbeitet!
- Vor dem Einstecken des Kabels immer kontrollieren, ob der Schalter des Handrührwerkes auf „Aus“ gestellt ist

- Bekannte Teile suchen und benennen
- Unbekanntes erklären lassen



- Einsetzen der Schneebesen (vor dem Einstecken des Steckers!):
 - Einsetzlöcher und Einsätze unterscheiden, z.B. durch unterschiedliche Umrandung
Welcher Röhreinsatz passt in welches Loch?
 - Aufsetzen der Röhreinsätze am liegenden Gerät
 - Einrasten der Stäbe ist hörbar!
- Vorwarnung: Lärmentwicklung bei eingeschaltetem Gerät, vor allem beim Mixen am Schüsselrand (ev. vormachen)
- Gerät mit einer Hand halten
- Einschalten und Stufenregulierung mit dem Daumen



- Selbstständiges Ausprobieren im leeren Gefäß:
Kaltrührübungen in der Schüssel ohne und mit Strom.
- Generell gilt: Mixer erst einschalten, wenn die Rührstäbe im Mixgut sind

- Körperhaltung: gerade sitzen
besser: im Stehen arbeiten
- Rührbewegung: im Kreis mit Richtungswechsel, von 12 zu 6 Uhr, von 3 zu 9 Uhr
- Gerät ausschalten
- Warten bis sich die Rührwerke nicht mehr drehen, erst dann die Rührstäbe aus dem Mixgut nehmen
- Überlegung: Was passiert, wenn ich sie früher herausnehme? (Mixgut verteilt sich in der Küche.)
- Beim Abstellen des Gerätes sicheren Standort suchen

- Netzstecker ziehen, erst dann Mixstäbe auswerfen (durch Betätigen des Auswurfknopfes)

Reinigung:

- Vor jeder Reinigung den Netzstecker ziehen!
- Das Gerät nicht ins Wasser tauchen, Gehäuse mit feuchtem Tuch abwischen.
- Die Rührbesen und Knethaken mit Spülwasser reinigen.

1.8.5 Backvorgang

- Zutaten in kleinen Schüsseln vorbereiten
- Zutaten der Reihe nach – natürlich nach Rezept (vorher besprochen) in die Rührschüssel geben
Arbeitsschritte: Aufsetzen, Kippen, Hineinleeren
- Arbeit mit dem Mixer:
 - Kabel einstecken (erst wenn Gerät zusammengebaut ist)
 - Rühren des Teiges
 - Reste mit Mixer immer wieder in die Mitte der Schüssel rühren
 - Mixer zwischendurch ausschalten und Rührhaken reinigen und Reste in die Schüssel putzen
- Arbeit mit Mixer beendet:
 - Mit einer Teigkarte Teig vom Rand der Schüssel in die Mitte bringen
 - Fertigen Teig noch einmal in der Mitte der Schüssel zusammenrühren



Backform ausfetten:

- Butter, Öl, Schmalz (mit Pinsel, Finger oder Küchenrolle verteilen → systematisch vorgehen!)
- Ausbröseln: Mehl mit der Hand in die Form schütten, Form drehen, Mehl soll sich zuerst am Rand verteilen
- Über der Abwasch arbeiten!

1.8.6 Backformen mit Teig füllen

- Zu Beginn eine einfache Backform wählen (Tortenform oder Kastenform)
- Leere Backform auf rutschfeste Unterlage am Tischrand direkt vor die Schülerin/den Schüler stellen
- Backform abtasten, zeigen, wo der Teig hineinkommen soll
- Schüssel mit dem Teig: Schüttöffnung suchen
- Teigschüssel mit zwei Händen nehmen (Daumen zeigen nach innen)

- An der Kante der Backform ansetzen, die Schüttöffnung zeigt in die Backform (zuerst Stelle festlegen, z.B. bei 6 Uhr oder 12 Uhr)



6 Uhr



12 Uhr

- Beim Kippen der Schüssel soll der Kontakt zu beiden Gefäßen gehalten werden
- Masse in die Form rinnen lassen, dabei auf das Gewicht der Schüssel achten (wird leichter)
- Schüssel zurückkippen
- Teig austropfen lassen
- Backform weiterdrehen (im oder gegen den Uhrzeigersinn - vorher festlegen) oder weiterrücken (eckige Backform)
- Den Rest der Teigmasse mit dem Teigschaber (oder mit der Handfläche) auskratzen (systematisch vorgehen)



Schüttöffnung suchen



Ansetzen und Kippen



Masse in Form rinnen lassen



Schüssel zurückkippen
Masse austropfen lassen



Backform weiterdrehen



wieder Schüssel kippen



Schüssel auskratzen



1.8.7 Kekse ausstechen / Orientierung auf dem Backblech

- Teig ausrollen:
 - Mehl auf die Arbeitsfläche streuen
 - mit einer Teigrolle von der Teigmitte nach außen rollen, eher kleine Teigstücke nehmen
 - oder: mit der Hand den Teig auseinanderdrücken
- Ausstechform auf dem Teig ansetzen, kontrollieren (ob diese ganz auf dem Teig aufliegt), flache Hand auf die Form geben und genügend Druck ausüben
- Kekse vorsichtig aus der Form lösen
- Backblech mit Backpapier belegen
- Eine Seite markieren, damit die Schülerin/der Schüler weiß, wo er anfangen soll
- Mit Hilfsmittel (Streifen aus Karton, Kochlöffel, ...) die erste Reihe abgrenzen
- Erste Reihe von links nach rechts mit Keksen belegen
- Mit Hilfsmittel die nächste Reihe abgrenzen
- Nächste Reihe von links nach rechts belegen
- So fortfahren, bis das ganze Blech voll belegt ist



1.8.8 Backwaren verzieren, glasieren, füllen

- Um Backwaren zu verzieren gibt es zwei Varianten
 - vor dem Backen: Kekse mit Nüssen, Mandeln, backfesten Schokodrops, Streusel, Mohn, Sesam, o.ä. belegen
 - nach dem Backen: Nüsse Mandeln, Smarties, o.ä. müssen dann mit einem Schokotropfen oder mit einer Eiklartglasur „festgeklebt“ werden
- Weitere Möglichkeiten: Schlagobers aufspritzen, Schokoglasur aus einer Tülle aufbringen, Buttercreme aufdressieren, ...
- Auch mit Teigstreifen, Teigflecken (Kugel formen, mit einem Glas oder einer Handfläche flach drücken), ausgestochenen Formen kann ein Kuchen/eine Torte verziert werden.
- Torte glasieren:

- genügend Glasur vorbereiten, um den Guss großzügig über den Kuchen gießen zu können
- Kuchen auf ein Kuchengitter legen (dieses am besten auf ein Backblech stellen)
- die Glasur durch Schütten, Aufstreichen bzw. Auftropfen auftragen



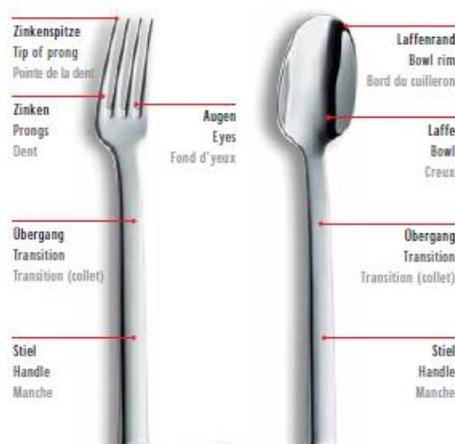
- Kuchen mit Marmelade überziehen (vor dem Schokoguss): Marmelade erwärmen, dann lässt sie sich leichter verteilen. Finger verwenden!
- Wichtig: Form des Kuchens muss zuerst „begriffen“ werden, um eine Vorstellung zu erlangen, was glasiert werden soll.

2 Essensfertigkeiten

2.1 Rund ums Essen

2.1.1 Tisch decken

- Besteck und Besteckteile kennenlernen und benennen (vorher bekannte Begriffe abklären und bekannte Begriffe verwenden)



Gabel:

Zinken, Zinkenspitzen, Zinkenante, Augen, Übergang, Stiel oder Griff, Gabelrücken oder Gabelwölbung

Löffel:

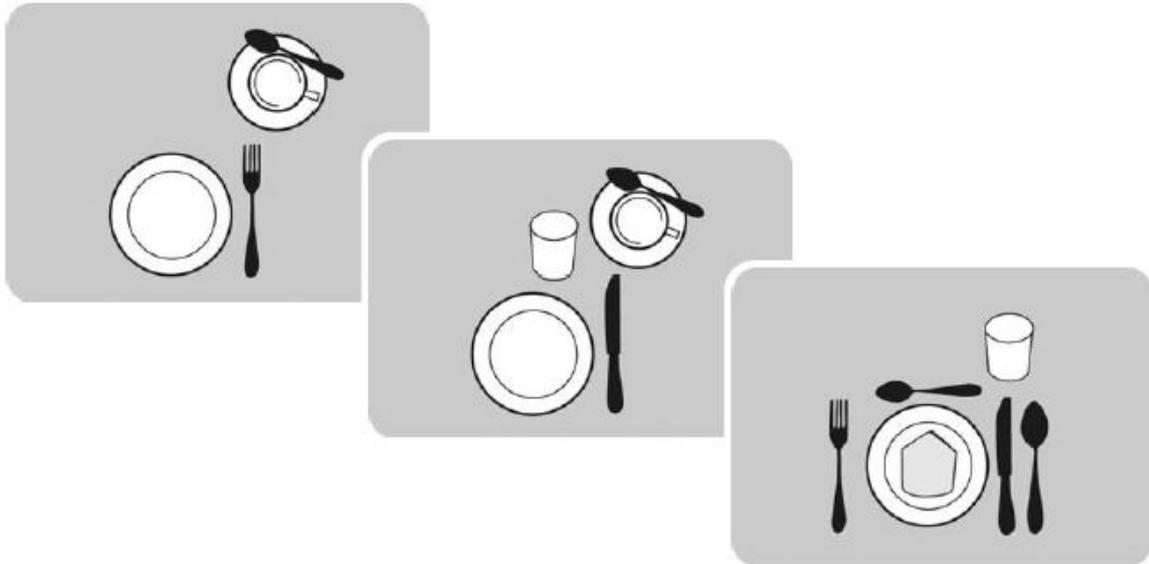
Laffe (Laffe = Lippe, auch Löffelschale oder Löffelmulde genannt), Löffelwölbung, Löffelkante, Übergang, Stiel (Griff)

Messer (ohne Bild):

Schneide, Messerspitze, Messerrücken, Messerblatt, Übergang, Stiel (Griff)

Quelle [30. 7. 2012] http://www.kochform.de/Was_Sie_schon_immer_ueber_Besteck_wissen_wollten.htm

- Verschiedene Teller, Schüsseln, Tassen, Gläser kennenlernen
- Eierbecher, Milchkännchen, Zuckerdose, Sauciere, diverse Platten und Krüge, Salz- und Pfefferstreuer, ...
- Zusätzliches zum Decken des Tisches: Tischdecken, Sets, Servietten, Blumenvasen, Kerzen, Menükarten, Namenskärtchen, sonstige Dekorationen
- mit einfachem Tisch beginnen:
Bild 1: Kaffeetisch
Bild 2: Frühstückstisch
Bild 3: einfacher Mittagstisch



Quelle [30. 7. 2012]: http://www.aid.de/downloads/tisch_decken.pdf

- Serviette liegt meistens links neben dem Teller (kann aber auch rechts vom Teller oder auf dem Teller liegen)
- Aufdecken üben:
 - Tischset vorbereiten (ev. Teller, Besteckteile, Glas mit Patefix festkleben) und die Schülerin/den Schüler abtasten lassen
 - mit Hilfe der Uhrzeiten üben (Teller, bei 9 Uhr Gabel, 3 Uhr Messer, oberhalb des Messers Wasserglas, ...)
- Bei Sehbehinderten auf gute Kontraste achten (Tischdecke, Tischsets, Teller und Essen, Geschirr ohne große, auffälliges Muster, möglichst standfeste Gläser wählen)

- Ev. festlich gedeckten Tisch kennenlernen



Quelle [30. 7. 2012]:
<http://www.manager-magazin.de/fotostrecke/fotostrecke-36978-5.html>

2.1.2 Essenstraining beginnen

- Hände waschen
- Setzen, an der Tischkante ausrichten



- Auf richtige Körperhaltung achten:
 - aufrecht und gerade sitzen
 - Füße am Boden
 - beide Hände liegen auf dem Tisch (bis zum Handgelenk)
- Essplatzkontrolle: Wo ist was?
- Tellerrandkontrolle



- Orientierung auf dem Teller: sehender Begleiter gibt Hinweise mit Hilfe der Uhrzeiten
- Beilagen, Salate, ... auf einem Extrateller servieren lassen

2.1.3 Umgang mit dem Besteck

- Besteckhaltung: eher am unteren Ende des Griffes, diesen nicht „umkrallen“
- Suppenlöffel (rechte Hand):
 - waagrecht halten, Wölbung nach unten
 - Mittelfinger, Ringfinger und kleiner Finger unterhalb des Griffes
 - Griff liegt auf dem rechten Mittelfinger auf, oberhalb des Stiels befindet sich der Zeigefinger und der Daumen

- Gabel (linke Hand):
 - Einstechen:
Zinkenwölbung oben, Spitzen nach unten, Griff etwas anheben
Gabel zwischen Daumen und Mittelfinger halten, Zeigefinger liegt am Übergang (zw. Zinkenwölbung und Griff) und übt von oben Druck aus, kleiner Finger und Ringfinger auf der Seite des Mittelfingers (Gabelgriff auf das Fingerspitzenglied auflegen)
in die Speise einstechen, Gabel umdrehen und Bissen zum Mund führen
 - Schiebeteknik:
Wölbung nach unten, Daumen auf einer Seite, die anderen Finger auf der anderen Seite des Griffs
- Unbedingt beachten:
Gabel oder Löffel werden immer zum Mund geführt und niemals umgekehrt!
- Messer (rechte Hand):
 - Schneide nach unten (am Tellerrand oder an der Gabelzinkenante kontrollieren)
 - Messer zwischen Daumen und Mittelfinger halten, Zeigefinger liegt am Übergang (zw. Rücken und Griff) und übt von oben Druck aus, kleiner Finger und Ringfinger auf der Seite des Mittelfingers (Griff ev. auf das Fingerspitzenglied auflegen)



Quelle [30. 7. 2012]: <http://www.knigge2day.at/besteckhaltung-und-bestecksprache>

- Besteckkontrolle üben (immer wieder während des Essensvorgangs kontrollieren, ob die Besteckteile sauber sind)
- Tellerrandkontrolle: mit Besteck in den Händen (die freien Finger tasten den Tellerrand ab → nicht so auffällig)

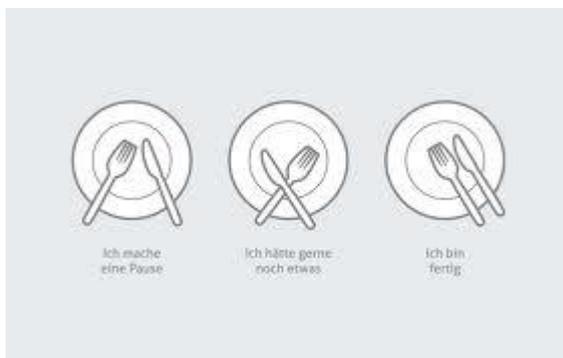


- Speisen lokalisieren (ev. Hinweis: meist mittig am Teller):
 - mit Gabelwölbung, Löffelschale oder Messerblatt
 - immer mit der größeren Fläche (Wölbung) tasten
 - wird nur mit der Besteckspitze herumstochert entstehen sogenannte „Pickbewegung“, dadurch erhält man nur bedingt Informationen, der Vorgang muss sehr häufig wiederholt werden
- Besteck ablegen:
 - legt man während des Essens eine Pause ein, das Besteck links und rechts am Teller ablegen



- beim Wiederaufnehmen der Besteckteile wieder kontrollieren, ob sie richtig gehalten werden (z. B.: Messerschneide unten)

- oder: Besteck auf dem Teller gekreuzt (mit Gabelrücken nach oben) ablegen → signalisiert, dass man mit dem Essen noch nicht fertig ist und noch etwas nachhaben möchte
- Essvorgang beendet: Besteck wird parallel abgelegt, Gabelrücken nach unten und das Messer mit der Schneide zur Gabel, diagonal auf dem Teller



Quelle [30. 7. 2012]:
<http://www.ganz-einfach.com/knigge/messer-und-gabel-bei-tisch/>

2.2 Semmel aufschneiden und bestreichen

Semmel aufschneiden

- Variante A - Brückengriff:
 - Semmel aufstellen
 - weiche Stelle suchen (Reindrücken des Messers gelingt besser)
 - mit dem Messer bis zur Mitte stechen
 - wieder etwas herausziehen (dabei Druck nach unten ausüben)
 - Semmel weiterdrehen, weitere Schneidebewegungen



weiche Stelle suchen



Messer einstechen;
Schneidebewegung



Semmel weiterdrehen

- Variante B:
 - Semmel am Schneidebrett mit der flachen Hand von oben fixieren
 - Daumen liegt am Brett (Schneidemaß)
 - an der weichen Stelle bis zur Mitte einstechen (Messerblatt parallel zur Arbeitsfläche)
 - beim Herausziehen mit Druck weiterschneiden
 - Schneide zeigt zum Körper
 - Semmel gegen den Uhrzeigersinn weiterdrehen, Bewegung wiederholen



Messer einstechen



weiterschneiden



ev. Daumen als Maß verwenden

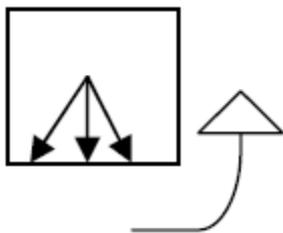
- Bei beiden Möglichkeiten sollte das Messer auf der anderen Seite nicht rausschauen.

Brot schneiden

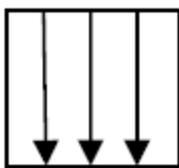
- Brot ohne Hilfsmittel (wenn möglich) abschneiden, Finger an das Stück, das abgeschnitten wird = Dickenkontrolle
- Messer mit langem Messerblatt verwenden, Messergriff möglichst gerade halten
- Sägebewegung mit genügend Druck durchführen, bis man das Brett spürt, Messer ganz durchziehen

Bestreichen

- Vorübungen - Streichübungen:
 - auf der Hand: Niveacreme (eignet sich sehr gut wegen ihrer Konsistenz) auf die Hand streichen, auch mit einem Streichmesser üben
 - auf einem Backblech: Sand (Vogelsand) auf dem Blech verteilen, drüber streichen, zusammen schieben, auseinander streichen, ...
 - mit Knetmasse auseinanderstreichen üben
- Semmel/Brot auf flachen Teller oder Brett legen
- Butter von Oberseite des Butterblocks abstreichen (leichter dosierbar)
- Marmelade/Aufstriche mit dem Löffel portionieren und in die Mitte auf das Brot/die Semmel geben



- Sternstreichen: von der Mitte nach außen Brot od. Semmel weiter drehen - immer dieselbe Streichrichtung



- Bahnenstreichen - immer von oben nach unten

Fotos - Sternstreichen:



- Eventuell mit den Fingern kontrollieren, ob gleichmäßig bestrichen wurde
- Varianten / Möglichkeiten:

- zum Brot schneiden, ein Messer mit Schneidehilfe verwenden
Achtung: der Abstandhalter kann das Durchschneiden erschweren (sobald die Messerspitze am Brett angelangt ist, Messer mit Kraft und Druck durchziehen)



Quelle [30. 7. 2012]: <http://www.friedrichversand.com/haushalt/messer-und-bestecke/298/rosenstein-und-soehne-messer-mit-abstandhalter-inkl.-gabel?c=73>

- Alleschneider
- Marmelade mit der Löffelwölbung auf die Semmel auftragen
- Honigspender verwenden

2.3 Wurst schneiden

Fotos



Wurst liegt zw. 7 und 2 Uhr,
Einstecken der Gabel,
mit dem Messer Bissengröße
kontrollieren



Bissen abschneiden



Messer bleibt bei der Wurst,
Gabel wegziehen und den Bissen
essen

Arbeitsschritte

- Ausrichtung auf dem Teller: von 7 Uhr zu 2 Uhr, Wölbung von der Schülerin/vom Schüler weg
- Teller sollte nicht ganz flach sein, ein wenig erhöhter Rand erleichtert den Essensvorgang
- Wurst mit Messer und Gabel „abtasten“, um in etwa die Größe und die Position der Wurst auf dem Teller zu kennen (Messerblatt/Gabelwölbung verwenden)
- Mit dem flachen Messerblatt die Wurst an ihrem hinteren Drittel fixieren
- Mit dem linken Zeigefinger kontrollieren, ob die Gabel richtig in der Hand liegt (am Übergang)
- Mit den Gabelzinken auf der Tellerfläche die Gabel von links zum Wurstanfang schieben

- Zinken ein kleines Stück (etwa fingerbreit) an der Wurstoberseite entlang schieben, in die Wurst einstechen
- Mit dem Messer die Größe des Bissens (vom Wurstanfang bis zum Einstich der Gabel) kontrollieren
- Messerschneide der Zinkenwölbung entlang in Richtung Wurst führen



- Messerschneide leicht von der Zinkenwölbung weg drehen (damit ein Abstand zwischen Gabel und Messer entsteht)

„Messer küsst Gabel“



- Messer gerade stellen, mit Sägebewegung nach unten schneiden bis man die Tellerfläche spürt

- Mit dem Messer an der Schnittstelle bleiben und die Gabel nach links wegziehen
- Lässt sich die Gabel nicht wegziehen, ist der Bissen nicht richtig durchgeschnitten → nochmals durchschneiden, mit dem Messer an der Schnittstelle bleiben, Gabel wegziehen
- Gabel in waagrechte Stellung drehen (Zinkenwölbung nach unten)
- „Bissenkontrolle“ durchführen (mit Messerblatt die Gabelzinken umrunden, um die Größe des Bissens feststellen zu können)
- Falls der Bissen zu groß ist, sollte man das Stück einmal mit dem Messer durchschneiden
- Wurststück essen
- Vorgang Bissen für Bissen wiederholen



- Wurst wieder fixieren ...

- Ev. Trinkpause einlegen: Besteck ablegen, vor dem Weiteressen eine Messerkontrolle durchführen (mit Messerschneide am Tellerrand testen, ob die Schneide nach unten gerichtet ist)

- Sobald die Wurst zu klein ist, um sie mit dem Messerblatt fixieren zu können, sollte man eine andere Methode als bisher anwenden
 - Messerblatt von rechts kommend zum Wurstende stellen um entgegenzuhalten, falls der Bissen beim Aufstechen wegrutschen würde
 - Gabel (mit der Zinkenwölbung nach oben) schief von links in Richtung Messer in die Wurst stechen und den letzten Bissen verspeisen
- *Variation:* die Wurst der Länge nach halbieren und dann mit der Schnittfläche nach unten auf den Teller legen (so kann die Wurst nicht weggrollen und liegt besser auf der Tellerfläche)

2.4 Schiebetechnik (am Beispiel Auflauf)

- Auflauf liegt auf dem Teller verteilt
- Gabel in der linken und Messer in der rechten Hand halten
- Messer und Gabelkontrolle durchführen
- Lokalisieren der Speise: entweder mit der Gabelwölbung oder dem Messerblatt! Kontrollbahnen versetzt von 12 nach 6 Uhr
- Messer mit senkrechtem Messerblatt (Messerschneide auf dem Tellerboden) in der Mitte des Tellers positionieren

→ Messer in die Speise hineinstellen!



- Mit der Gabel von 6 Uhr kommend den Auflauf zum senkrechten Messerblatt schieben
- Die zum Körper zeigende Zinkenante wird zu Anfang leicht angehoben (besseres Eintauchen in die Speise)
- Sobald man die Speise mit der Gabel fühlt, gesamte Gabelzinken flach über den Tellerboden bis zum Messerblatt führen
- Die Gabel wird wie ein Löffel gehalten (Zinkenwölbung zeigt zum Tellerboden)
- Das senkrechte Messerblatt bildet eine „Mauer“
- Sobald die Zinkenante der Gabel das Messerblatt berührt, die Gabel entlang dem Messerblatt („Wand“) nach oben schieben
- Bissenkontrolle: mit Messerblatt die Gabelzinken umrunden, um die Größe des Bissens feststellen zu können
- Vorgang nach links oder rechts versetzen, weil sonst sogenannte „Straßen“ entstehen, wo keine Speise mehr liegt!
- Zwischendurch immer wieder kontrollieren, wo die Speise liegt

- Solange den Essvorgang wiederholen, bis die Gabel keine Speisen mehr „erwischt“
- Essensreste zusammenschieben:
 - Messer in einer Hand, andere Hand hält den Teller
Reste von 11, 12 und 13 (1) Uhr zur Tellermitte schieben
Teller dreimal drehen, Vorgang wiederholen
 - oder: Gabel auf der Tellermitte aufstellen, mit dem Messer Reste vom Tellerrand systematisch bahnenweise auf die Gabel zuschieben
 - Tipp: oft wird eine bestimmte Stelle immer ausgelassen (bei 5 oder 7 Uhr) - beobachten und die Schülerin/den Schüler darauf hinweisen!
- Speise erst lokalisieren, dann kann wieder die Schiebetechnik angewendet werden
- Essvorgang fortsetzen

Variante:



Messer bei 6 Uhr abstellen



Gabel von der Tellermitte zum
Messerblatt schieben



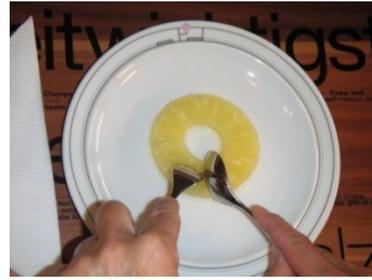
Gabel am Messerblatt („Mauer“)
hochziehen

2.5 Ananas essen

- Essplatzkontrolle
- Besteck in die Hand nehmen
Rechtshänder: Gabel → linke Hand, Löffel → rechte Hand
Besteckkontrolle
- Tellerrandkontrolle
- Ananas lokalisieren → Gabelwölbung od. Löffelschale (-wölbung)
- Löffelwölbung auf die Ananas legen (zum Fixieren), mit der Gabel einstechen (quer zur Faserung - hält besser auf der Gabel)



- Mit der Löffelwölbung (=Messer) an der Gabelzinkenante entlang gleiten, die Frucht mit der Löffelkante durchschneiden
- Handgelenk nach 12 Uhr drehen, auf der anderen Seite der Gabel die Frucht durchschneiden (nur beim ersten Anschneiden erforderlich)
- Bissen zum Mund führen
- Löffel bleibt während dessen am abgeschnittenen Ende der Ananas und fixiert diese (= gute Kontrolle der Lage)
- Gabel an der Stelle des Löffels wieder einstecken – Löffel schneidet ab und fixiert gleich wieder, ...



- Falls die Frucht einmal verrutscht, wieder Lokalisation, Fixierung und erneute Anwendung der Technik notwendig
- Ev. mit dem Löffel mithilfe die Ananas auf die Gabelzinken drücken – Löffel flach unter die Frucht schieben, gegen die Gabelzinken drücken
- Teller ev. im Uhrzeigersinn drehen, damit der Vorgang immer auf 6 h stattfinden kann.

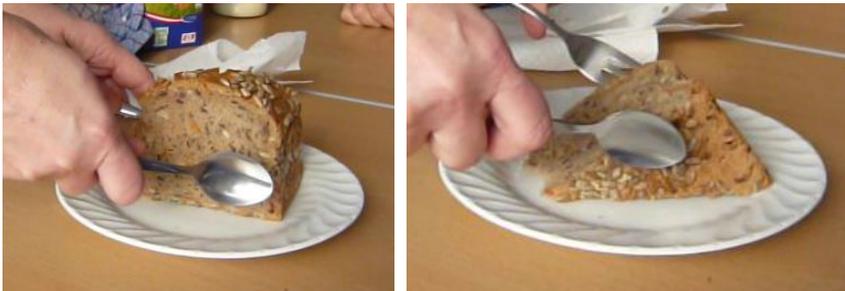
Ebenso:

- Ananas mit Schlagobers
- Mohr im Hemd
- gebackene Apfelspalten



2.6 Torte essen

- Besteck in die Hand nehmen
Rechtshänder: Löffel → linke Hand, Gabel → rechte Hand
- Torte lokalisieren:
mit Löffel- und Gabelrücken abtasten, ob die Tortenspitze auf 6 Uhr zeigt
- Mit Besteckrücken Torte auf eine Tellerseite schieben, auf die Gegenseite mit zwei Besteckteilen umlegen



Fotos: Brotkeil (ev. zum Kennenlernen, festere Konsistenz)

- Ev. Papier auf der langen Seite herausziehen, dabei die Torte mit Besteck zurückhalten (besser: Torte ohne Papier bestellen)

- Löffelrücken an das linke untere Eck der Torte stellen



- Gabel ein Stück Richtung 12 Uhr bewegen
- Zinkenkante durch die Torte auf den Tellerboden stechen (Geräusch)
- Gabel drehen, sodass die Wölbung zum Tellerboden zeigt, zum Löffel ziehen und am Löffel entlang hochheben, Bissen zum Mund führen



- Löffel weiter nach rechts rücken
- Vorgang wiederholen, bis die erste Reihe gegessen ist
- Bahn für Bahn wiederholen
- Letztes Stück der Torte nach vorne umlegen
- Reihe für Reihe von links nach rechts essen
- Teller mit dem Besteck abtasten
- Reste zusammenschieben
 - Löffel als "Mauer", Gabel von hinten dagegen schieben
 - Von 12 bis 3 Uhr alle Reste in die Mitte des Tellers schieben, Vierteldrehung, 4x wiederholen
- *Bemerkung:* Keilform zuerst erarbeiten, liegendes Tortenstück wird gegen 12 Uhr immer höher

2.7 Fleisch schneiden

Allgemein

- Die Schneidetechnik variiert mit der Konsistenz, der Größe und der Form des Fleisches (Schnitzel, Kotelett – Knochen zuerst entfernen, Steak). Es sollte eine Kombination aus Sägen und Hebeln erarbeitet werden.
- Die linke Hand muss mit der Gabel einen Gegendruck ausüben, damit das Fleisch nicht ständig auf dem Teller verrutscht oder sich gar der Teller auf dem Tisch verschiebt.
- Beim Schneiden darauf achten, dass die Messerspitze bis hin zum ersten Drittel des Messerschliffs benutzt wird, sonst kommt es häufig dazu, dass eine Reißbewegung entsteht.

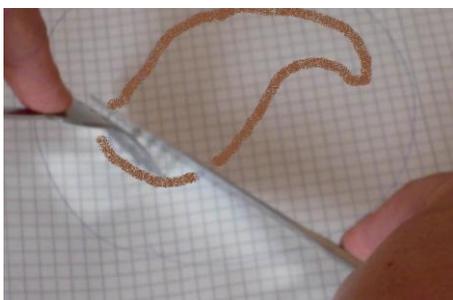
Haltung des Messers

- Die letzten drei Finger und der Daumen der rechten Hand (Rechtshänder) üben einen Gegendruck zum Zeigefinger (liegt oben auf dem Griffübergang) aus.
- Beim „Sägen“, während das Messer nach vorne bewegt wird, wird mehr Druck ausgeübt – beim Zurückziehen meist weniger. So entsteht häufig das Reißen.

- Beim „Hebeln“ wird das Messer steiler angesetzt, nach unten gedrückt und zurückgezogen, wenn der Kontakt mit dem Tellerboden erfolgt ist. Das Hebeln ist in vielen Schneidsituationen (Faschierte Laibchen) effektiver.

Variante A - Bissen abschneiden

- Schnitzel auf den Teller auflegen (ca. von 7 Uhr zu 2 Uhr) und dessen Lage besprechen
- Mit den Gabelzinken von links unten zum Schnitzel hintasten – Messer fixiert das Schnitzel am Teller
- Gabel aufstellen (senkrecht), Gabelzinken auf das Fleisch heben, ein wenig hineinrücken und in das Fleisch stechen, Gabelwölbung sollte dabei in Richtung 2 Uhr zeigen



(Foto: Skizze eines Schnitzels/Besteckhaltung)

- Messerspitze zur Gabel bringen, Messerschneide hinter Gabelzinken auf das Fleisch stellen, Messer ein wenig von der Gabel wegführen
- Messergriff anheben, Messerspitze am Fleischrand bis zum Teller absenken → Berührung des Messers mit dem Teller ist hörbar
- Sägebewegung, vom Fleischrand bis zur letzten Gabelzinke schneiden, Schneiderichtung ändern und hinter Gabel Richtung 6 Uhr schneiden
- Wenn sich das ausgeschnittene Stück löst, Bissen mit Messer kontrollieren
- Schnitzel wieder mit Messer fixieren
- Bissen essen
- Lage des Schnitzels immer wieder kontrollieren und eventuell neu positionieren
- Vorgang startet von Neuem
- **Vorteil:** Restschnittel bleibt nur ein Teil, Kontrolle des „Geschehens“ am Teller leichter
- **Nachteil:** 2 Schneiderichtungen sind für viele schwierig



Variante B - Bahn schneiden

- Bahn vom Schnitzel abschneiden
- Von der Bahn Stück für Stück abschneiden
- Wenn Bahn „verbraucht“ ist, neue Bahn abschneiden

- **Vorteil:** durch Drehung des Tellers bzw. der Bahn kann die Schneidrichtung beibehalten werden
- **Nachteil:** mehrere Teile auf dem Teller – Orientierung wird schwieriger



Als Vereinfachung kann man sich die Beilagen immer extra in kleinen Schüsseln servieren lassen. Es erschwert das Essen sehr, wenn mehrere Schnitzel oder auch Beilagen am Teller angerichtet sind.

2.8 Spaghetti essen

- Essplatzkontrolle
- Besteck in die Hand nehmen
Rechtshänder: Löffel → linke Hand, Gabel → rechte Hand
- Tellerrandkontrolle
- Spaghetti lokalisieren (ev. Hinweis: meist mittig am Teller) → Gabel- oder Löffelwölbung
- Vermengen der Nudeln mit der Soße:
 - beide Besteckteile waagrecht halten, Wölbung nach unten
 - am Tellerrand bei 9 Uhr und 3 Uhr ansetzen
 - Löffel und Gabel mit der Wölbung am Tellerboden (die Besteckspitze eher am Boden, den Griff anheben) zur Mitte bringen (unter die Nudeln)
 - Nudeln etwas anheben, damit die Soße sich verteilen kann
 - Teller weiter drehen (Vierteldrehung), Vorgang 3x wiederholen
- Tellerrandkontrolle
- Löffel mit der linken Hand halten und senkrecht (Griff nach oben, Wölbung nach außen) in den Teller hineinstellen (9 Uhr)
Variante: Löffel waagrecht halten, auf den Tellerrand legen oder in den Spaghettihaufen
- Gabel mit der rechten Hand halten (3 Uhr), Gabelzinkenante unten, Spitzen zeigen nach 9 Uhr
- Gabel von rechts Richtung „Nudelhaufen“ bringen
- Ein bis zwei Nudeln aufspießen (Hinweis: Schwierig! Man erwischt meistens mehr!)
- Gabel weiter zum Löffel führen bis die Gabelzinken die Löffelwölbung berühren, Gabel drehen und somit die Nudeln um die Gabel wickeln
Tipp: ev. Löffel und Gabel etwas hochheben

- Gabel (mit der Wölbung nach unten) hochheben (Gewicht spüren)
- Besteck- /Bissenkontrolle - mit dem Löffel um die Gabel herum kontrollieren, befinden sich zu viele Nudeln auf der Gabel, Spaghetti wieder in den Teller gleiten lassen und neu beginnen
- Auch kontrollieren, ob die Nudeln noch weit hinunter hängen (sonst wieder Richtung Löffel führen und weiter drehen)
- Vorgang wiederholen
- Zwischendurch Besteck säubern (mit dem jeweils anderen Besteckteil)
- zum Schluss Reste zusammenschieben, übrige Soße ev. mit dem Löffel essen

Fotos



Gabel Richtung „Nudelhaufen“ bringen



mit der Gabel 1-2 Nudeln aufspießen



Gabel zum Löffel führen



an der Löffelwölbung drehen



Gabel hochheben



Besteckkontrolle



ev. weiterwickeln



nochmals kontrollieren

Immer wieder:



Zusammenschieben

Besteck säubern

Variante:

Nur ein Besteckteil verwenden (einfacher): Spaghetti nach dem Aufspießen am Tellerrand drehen, Gabel beim Wickeln senkrecht halten

2.9 Knödel essen

Variante A

- Essplatzkontrolle
- Besteck in die Hand nehmen
Rechtshänder:
 - pikante Knödel: Gabel → linke Hand, Messer → rechte Hand
 - süße Knödel: Gabel → linke Hand, Löffel → rechte Hand
- Besteckkontrolle
- Tellerrandkontrolle
- Knödel lokalisieren (ev. Hinweis: bei Knödel mit Saft meist mittig am Teller), Gabelwölbung, Messerblatt
- Knödel halbieren um eine bessere Auflagefläche (=stabiler) für die weiteren Schritte zu bekommen.
Dabei gibt es mehrere Möglichkeiten:
 - den Gabelrücken auf 6 Uhr, mit leichtem Druck zu 12 Uhr, an den Knödel halten (damit dieser nicht wegrutscht) - dann mit der Messerschneide von 6 Uhr auf 12 Uhr über den Knödel streichen (ev. mehrmals, 6-12-6-12) um die Mitte zu finden und dann den Knödel durch Druck teilen
 - mit dem Messerblatt den Knödel halten, mit der Gabel die Mitte des Knödels suchen - einstechen - mit dem Messer, am Gabelrücken entlang, durch Druck-, oder Schneidebewegung den Knödel teilen
 - mit dem Messerblatt den Knödel halten – Gabel tastet die Mitte ab – dann mit Messer und Gabel den Knödel in zwei Hälften reißen
- Die Knödelhälften auf die flache Seite legen
- Bissenweise herunter schneiden

- Zwischendurch: Besteckkontrolle durchführen, Besteck säubern (Messer an der Gabelkante abstreifen)
- Reste zusammenschieben (siehe Schiebetechnik)
- Schwierigkeiten
 - Knödel halbieren – rutscht weg
 - Fruchtknödel – die Haut der Früchte lässt sich nur sehr schwer trennen

Variante B - Knödel zerteilen

- Messer hinter dem Knödel (damit dieser nicht weg rutscht)
- Gabel oben in den Knödel stechen
- Messer zur Gabel bringen
- V-förmig den Knödel auseinanderbrechen
- Vorgang mehrmals wiederholen, bis der Knödel zerteilt ist
- Schiebetechnik anwenden oder Stücke aufspießen
- Reste zusammenschieben

3 Haushaltsführung

3.1 Reinigen

3.1.1 Umgang mit der Kehrschaufel und dem Besen

Kehrbewegung mit anschließender Drehung

Vorbereitung: unterschiedlich beschmutzter Boden (Sand, Papierschnipsel, kleine Steine, Fadenstückchen...)

Das Prinzip vom Einfachen zum Schweren bezieht sich hier auf den Schmutz und die Größe der zu reinigenden Fläche.

- Position des Körpers: parallel neben dem Besen, in Kehrrichtung stehend
- Beide Hände halten den Stiel, rechte/linke Hand mit etwas Abstand über der anderen Hand (je nach Präferenz), dabei zeigt bei der oberen Hand der Handrücken in Kehrrichtung, bei der unteren Hand zeigt der Handrücken in Richtung Ausgangspunkt. Die beiden Handinnenflächen zeigen zueinander. Die untere Hand ist die Führhand der Kehrbewegung, sie übt Druck aus und schiebt den Besen in Kehrrichtung. Die obere Hand stabilisiert.
- Schräghaltung des Besens: Der obere Teil des Stiels ist zur Kehrrichtung geneigt, die Borsten zeigen zum Ausgangspunkt.
- Sequenzartige, immer wieder leicht zurückgesetzte, kraftvolle Kehrbewegungen nach vorne vornehmen, um den Schmutz mitzunehmen, dabei geht man gleichzeitig mit den Kehrbewegungen mit.
- Am Ende der Bahn (gegenüberliegende Seite) nimmt man eine Drehbewegung vor.
- Drehbewegung: Schmutz der Bahn mittels 180 Grad Drehung des Riegels mit Borsten zur nächsten Bahn mitnehmen, dazu Drehbewegung des Stiels mit beiden Händen nach links, mit dem Ziel in der nächsten Bahn überlappend in die andere Richtung zurück zu kehren.
- Drehung durch horizontale Handgelenksbewegung beider Hände (oberes Handgelenk nach links innen, unteres Handgelenk nach rechts außen), dabei unterstützen jeweils die Finger kraftvoll die Drehbewegung des Stiels.



Arbeitsschritte

Zusammenkehren des Kehrricht

- Der Besen wird in der Nähe abgestellt.
- Quer zu den bereits gekehrten Bahnen geht man vor dem Kehrricht in die Hocke, ggf. kann der Kehrricht durch Tasten lokalisiert werden.
- Die Kehrschaufel legt man vor dem Kehrricht ab und hält sie mit einer Hand am Griff fest.
- Mit der anderen Hand setzt man den Handbesen hinter dem Kehrricht ab. (Borsten liegen alle auf dem Boden auf, Riegel zeigt nach oben)
- In mehreren Kehrbewegungen fegt man den Kehrricht auf die Schaufel.

Dafür gibt es zwei Möglichkeiten:

Variante A



Eine Hand umfasst den Stiel, dabei zeigt ein Handrücken nach oben, das Handgelenk bleibt steif und es erfolgt eine horizontale Bewegung aus dem Unterarm heraus hin zur Kehrschaufel.

Variante B

Eine Hand umfasst den Stiel, der Daumen zeigt nach oben und der Handrücken nach vorne. Jetzt ist eine horizontale Handgelenksbewegung erforderlich mit einer Kippbewegung von hinten nach vorne.

- Eine Kontrolle ist durch Abtasten des Bodens möglich.
- Der Kehrricht wird in den Kübel geleert. Dabei setzt man die Schaufel an den Kübelrand und kippt diese. (Das Kippen muss gut geübt werden.)

Arbeitsschritte

Kehren eines Raumes

- Die Fenster werden geschlossen.
- Die mobilen Einrichtungsgegenstände sind vom Boden zu entfernen (z.B. Stühle hochstellen etc.).

- Jetzt werden die Reinigungsutensilien bereitgestellt (Besen, Handbesen, Eimer/Mistkübel).
- An einer Ecke des Raumes beginnt man mit dem Kehren in Bahnen zur gegenüberliegenden Seite.
- Es erfolgt eine Drehung des Besens um 180 Grad nach links, um den Schmutz in die nächste Bahn zur Ausgangsseite zurück mitzunehmen.
- Die Bahnen werden bis zum Ende des Raumes, wie oben beschrieben, überlappend gekehrt, damit keine Kehrlücken entstehen. Bei Hindernissen (z.B. Tischbeine etc.) soll so eng wie möglich herum gekehrt werden, dabei versucht man aber, in der eigentlichen Bahn zu bleiben.
- Um zu wissen, in welcher Bahn man sich befindet, eignen sich Kübel und Handbesen als Markierung zu verwenden. Eine Möglichkeit wäre, nach jeweils 2 Bahnen zusammenzukehren und an der Stelle Kübel und Handbesen abzulegen. Von dort ausgehend werden erneut 2 Bahnen gekehrt und anschließend Kübel und Handbesen zur Markierung abgelegt. Dieser Vorgang wiederholt sich solange, bis der ganze Raum gekehrt ist.
- Danach können die mobilen Einrichtungsgegenstände wieder aufgestellt werden.
- Die Reinigungsutensilien werden wieder aufgeräumt.



3.1.2 Umgang mit dem Staubsauger

Bewegungen beim Staubsaugen

- Positionierung des Staubsaugerrohrs: vor dem Körper
- Eine Hand (je nach Präferenz) umfasst den Griff/Plastikende des Schlauches, dabei zeigt der Handrücken nach rechts/links außen. Auch beidhändiges Saugen ist möglich, falls eine automatische Kabelaufwicklung vorhanden ist.
- Sollte der Staubsauger keine automatische Kabelaufwicklung besitzen, trägt die freie Hand das aufgewickelte Kabel mit, um eine mögliche Sturzgefahr zu vermeiden.



- Schräghaltung des Staubsaugerrohrs: Der Griff soll zum Körper geneigt sein.
- Die Saugbewegungen sind in Richtung Körper durchzuführen. Der Zug ist vom Griff ausgehend und führt dann links/rechts am Körper vorbei bis die Bodendüse bei den Füßen ankommt. Der Krafteinsatz kommt von einem Arm, der Ellenbogen zieht an der Seite des Körpers nach hinten vorbei. Die 1. Saugbahn saugt man sozusagen rückwärts, Richtung Körper.
- Am Ende der Bahn einen Seitenschritt nach rechts/links tätigen (nicht zu groß, Bahnen sollten überlappend gesaugt werden). Dabei zieht man das Staubsaugerrohr mit der Seitwärtsbewegung seitlich mit, so dass sich die Bodendüse wieder vor den Füßen befindet.
- In der nächsten Bahn schiebt man das Saugrohr bis zum Ende der Bahn nach vorne. Der Druck geht vom Griff aus, weg vom Körper. Der Krafteinsatz kommt von einem Arm, dieser ist ausgestreckt. Diese 2. Saugbahn saugt man also vorwärts.
- Am Ende dieser Bahn erneut einen Seitenschritt nach rechts/links tätigen (nicht zu groß, Bahnen sollten überlappend gesaugt werden), dabei nimmt man das Staubsaugerrohr mit der Seitwärtsbewegung mit. Dabei bleibt man in der Schräghaltung.
- Bewegungen wiederholen.

Arbeitsschritte

Staubsaugen eines Raumes

Vorbereitung: unterschiedlich beschmutzter Boden (Reis, Sand, Papierschnipsel, kleine Steine, Fadenstückchen...)

- Fenster schließen
- Mobile Einrichtungsgegenstände vom Boden entfernen (z.B. Stühle hochstellen etc.)
- Staubsauger bereitstellen
- Geeignete Steckdose lokalisieren und den Stecker in die Steckdose geben.
- An einer Ecke des Raumes, die in der Nähe einer Steckdose ist, mit dem Saugen in Bahnen beginnen.
- Die 1. Bahn rückwärts saugen, dann kommt ein Seitwärtsschritt, so dass sich die Bahnen überlappen.



- Die 2. Bahn vorwärts saugen usw. Falls ein Bodenstaubsauger in Verwendung ist, muss der Gerätekörper pro Bahn mitgezogen werden.

- Die Bahnen bis zur seitlich gegenüberliegenden Wand, wie oben beschrieben überlappend saugen, damit keine Sauglücken entstehen. Um Hindernisse (z.B. Tischbeine etc.) soll so eng wie möglich herumgesaugt werden, dabei bleibt man in der eigentlichen Bahn.



- Bei der letzten Bahn kann man die zurückgezogene, neben den eigenen Füßen befindliche Bodendüse zur Orientierung/Markierung zu Hilfe nehmen.
- Jetzt richtet man sich so aus, dass die Bodendüse an dieser Stelle bleibt. Es werden Rückwärtsschritte notwendig sein, bis sich der Griff wieder vor dem Körper (Ausgangsposition) befindet. Die Bodendüse schiebt man ein Stück in Richtung der oberhalb liegenden, bereits gesaugten Bahn (Vermeidung einer Sauglücke!).
- Nach dem gleichen Verfahren saugt man zur seitlich gegenüberliegenden Wand zurück.
- Jetzt kehrt man zum Ausgangspunkt zurück, schaltet den Staubsauger aus und zieht den Stecker aus der Steckdose.
- Das Kabel wird aufgewickelt (händisch oder per Knopf).
- Der Staubsauger wird verräumt.
- Die mobilen Einrichtungsgegenstände werden wieder aufgestellt.

Anmerkung: Wichtig ist im Weiteren die Reinigung bzw. der Filterwechsel des Saugers zu erlernen.

3.1.3 Den Boden feucht wischen

Allgemeines

- Orientierung am Waschbecken:
 - Waschbecken erkunden: 1 oder 2 Spülbecken, ev. Material benennen. Waschbecken muss groß genug sein, um darin einen Putzkübel stabil platzieren zu können. Stabile Platzierung des Kübels üben.
 - Siphon: Siphon im Küchenkasten unterhalb des Waschbeckens lokalisieren. Befühlen, wenn das Wasser aus dem Wasserhahn läuft. Temperaturunterschied von warm und kalt fühlen lassen. Geräuschunterschied bei hoher bzw. geringer Durchflussmenge.
- Abstellfläche neben dem Waschbecken (falls vorhanden) lokalisieren und den Zweck derselben besprechen.
- Wasserhahn finden und erkunden: Einhebelmischer oder Wasserhahn mit 2 Ventilen? Auf- und abdrehen lassen. Durchflussmenge durch Drehung an den Ventilen bzw. durch Schieben des Einhebelmischers variieren. Verschiedene Temperaturen ausprobieren, die geeignete Temperatur für das Putzwasser finden und das Auffinden dieser Temperatur eintrainieren.
- Putzkübel: Bis zur Hälfte mit Wasser füllen (richtige Füllmenge trainieren). Das Ausleeren des Putzkübels in das Waschbecken bzw. in die Toilette üben.
- Schrubber und Lappen: Position dieser Utensilien bestimmen und nach Gebrauch auch dort wieder hinlegen (Ordnungsrahmen). Den geeigneten Verwendungszweck dieser Hilfsmittel besprechen, verschiedenste Schrubber und Lappen ausprobieren lassen. Vorlieben der Handhabung feststellen und den geeigneten Schrubber mit dazugehörigem Lappen auswählen. Das Auswringen bzw. Ausdrücken des Lappens üben und die geeignete Methode für die Schülerin/den Schüler herausfinden. Richtige Befestigung des Lappens am Schrubber üben.
- Putzmittel: Position bestimmen und nach Benutzung wieder dort abstellen (Ordnungsrahmen). Achtung: Aufbewahrung von Putzmitteln, wenn Kinder im Haushalt leben! Zur Dosierung über den Finger laufen lassen. (Richtige Dosierung trainieren!).
- Gummihandschuhe: Aufbewahrung kennen lernen. (Einweghandschuhe sind zu dünn, um sie als Putzhandschuhe zu verwenden. Sie werden zu schnell kaputt.)
- Wischbewegungen mit dem Schrubber und einem trockenen Lappen trainieren. (Schlangelinienförmig: In einer Ecke des Raumes beginnend, der Wand entlang, vom Fenster Richtung Tür.) Richtige Körperhaltung und Gehrichtung trainieren. (Seitlich vom Fenster Richtung Tür mitgehen.)
- Richtige Positionierung des Putzkübels während des Wischens trainieren. (Putzkübel als Markierungshilfe verwenden.)
- Variante: Putzkübel im Waschbecken und Schrubber als Markierungshilfe hinlegen. (Vorgang trainieren.)

Arbeitsschritte

- Vor Beginn des Wischens Fenster und Kastentüren schließen. Leicht bewegliche Möbel wegräumen bzw. Stühle auf den Tisch stellen.
- Vor dem Bodenwischen ist es empfehlenswert, den Boden mit dem Staubsauger zu saugen (effektiver). Fixe Intervalle vorgeben – täglich saugen und 1 x wöchentlich feucht wischen.
- Putzkübel, Putzmittel, Schrubber und Lappen vom Aufbewahrungsort holen. Den Putzkübel stabil im Waschbecken platzieren, das entsprechende Putzmittel auf die Abstellfläche stellen, Schrubber mit Lappen neben das Waschbecken stellen.
- Putzmittel über den Finger in den Putzkübel laufen lassen (richtige Dosierung) und auf Abstellfläche zurück stellen. Einhebelmischer oder Wasserhahn mit 2 Ventilen aufdrehen.



- Die passende Temperatur und Durchflussmenge wählen und den Putzkübel etwa bis zur Hälfte mit Wasser füllen und danach den Wasserhahn abdrehen.
- Lappen in das Putzwasser eintauchen und entsprechend den Vorübungen auswringen bzw. ausdrücken. Lappen am Schrubber befestigen.



Lappen eintauchen



Lappen auswringen



am Schrubber befestigen

Variante A

Putzkübel als Begrenzung neben sich herziehen:

- An einer Ecke im Raum beginnen – Wischrichtung: der Wand entlang vom Fenster Richtung Tür; schlangenlinienförmige Wischbewegungen machen;



seitlich mitgehen



schlangenlinienförmige Bewegungen



Kübel als Markierungshilfe

- Seitlich mitgehen (vom Fenster zur Tür gehen) und den Kübel als Begrenzung neben sich herziehen (dient als Markierungshilfe).
- Der Raum wird in Rechtecke unterteilt z.B. vom Fenster bis zum Tisch (je nach Möbelstellung unterteilen).
- Danach wird der Lappen vom Schrubber geholt, ins Wasser getaucht, ausgewaschen, gut ausgedrückt und wieder am Schrubber befestigt.
- Wischvorgang wiederholen – neues Rechteck wischen z.B. vom Tisch zur Tür.

Variante B

Putzkübel bleibt im Waschbecken:

- Wischvorgang wie oben, aber: Putzkübel steht im Waschbecken.
- Sobald ein Rechteck gewischt wurde, den Schrubber als Markierungshilfe auf den Boden legen, Lappen vom Schrubber nehmen und damit zum Putzkübel gehen;
- Lappen ins Putzwasser tauchen, auswaschen, gut ausdrücken und damit wieder zum Schrubber gehen;
- Lappen am Schrubber befestigen und Wischvorgang wiederholen - das nächste Rechteck wischen;
- Arbeits- bzw. Waschbecken außerhalb der Küche wäre eine sinnvolle Möglichkeit, man muss nicht über den frisch aufgewischten Boden gehen.
- Sobald der gesamte Boden fertig gewischt ist, den Lappen vom Schrubber nehmen und im Waschbecken unter fließendem Wasser oder in einem Kübel mit sauberem Wasser auswaschen und danach gut ausdrücken.

- Schrubber und Lappen zum Aufbewahrungsort zurück bringen (Lappen zum Trocknen aufhängen).
- Den Putzkübel im Waschbecken (falls es groß genug ist) bzw. in der Toilette entleeren. Das Entleeren des Schmutzwassers kann auch – bei entsprechender Nähe – im Freien sein (z.B. bei Erdgeschoß-Wohnung). Der Kübel mit Schmutzwasser wird in das Kanalgitter geleert (wenn vorhanden).
- Den Putzkübel und das Waschbecken mit fließendem Wasser aus dem Wasserhahn reinigen. Den Putzkübel zum Aufbewahrungsort bringen.
- Den gewischten Boden etwa 10 Minuten trocknen lassen, danach Sessel vom Tisch nehmen und alle beweglichen Möbelstücke, die vorher weggeräumt wurden, wieder zurückstellen.

Übertragbarkeit

Auf alle Böden, die feucht zu wischen sind (Fliesen, Parkett- bzw. Laminatböden, Linoleum, Schiffböden, PVC-Böden).

3.1.4 Der Abwasch

Variante A

Der Abwasch von schmutzigem Geschirr mit einem Spülbecken:

- Vor Beginn des Abwaschs die Abtropffläche und das Spülbecken mit fließendem Wasser und einem sauberen Schwammtuch reinigen.
- Das schmutzige Geschirr von Essensresten säubern (zum Restmüll bzw. Bio-Müll) und danach rechts vom Spülbecken dem Material nach sortieren, z. B.: Gläser zusammenstellen, Teller übereinander stapeln, Plastikschrüsseln ineinander stellen, Töpfe ineinander stellen.
(Ausnahme: Sollte der Boden eines Topfes mit angebrannten Essensresten belegt sein, muss man etwas Wasser in den Topf geben und separat links neben die Abtropffläche auf die Arbeitsfläche stellen.)
- Nun Stoppel in Abfluss stecken bzw. Drehknopf betätigen, damit sich das Wasser im Spülbecken sammeln kann.
- Spülmittelbehälter nehmen und Spülmittel über einen Finger der anderen Hand laufen lassen. Spülmittelbehälter zurück an seinen Platz stellen.
- Jetzt die Ventile des Wasserhahns drehen bzw. den Einhebelmischer schieben, damit Wasser ins Spülbecken fließen kann. Die passende Temperatur und Durchflussmenge wählen und das Becken etwa bis zur Hälfte mit Wasser füllen und danach den Wasserhahn abdrehen.
- Nun ein Glas von der Arbeitsfläche in das Spülbecken stellen, mit einer Hand halten und mit der anderen Hand mit Hilfe des Schwammes innen und außen säubern. Das Geschirr sollte beim Abwaschen immer auf dem Boden der Spüle stehen, um einen Widerstand spüren zu können.

- Danach das gereinigte Glas auf die Abtropffläche stellen. Das gesamte Geschirr in der richtigen Reihenfolge (dem Material entsprechend) abwaschen und jeweils auf die Abtropffläche stellen.
- Zum Schluss den Topf mit eingebrannten Essensresten abwaschen (mit den Fingern nachkontrollieren, ob alle Reste entfernt sind) und auf die Abtropffläche stellen.
- Den Stoppel aus dem Abfluss entfernen bzw. den Drehknopf betätigen und das Spülwasser ablaufen lassen.
- Das Spülbecken mit fließendem Wasser aus dem Wasserhahn reinigen.
- Nun das gesamte Geschirr von der Abtropffläche wieder zurück ins Spülbecken stellen. Jetzt jedes einzelne Stück (Reihenfolge ist egal) mit fließendem, warmen Wasser aus dem Wasserhahn abspülen und auf die Abtropffläche stellen.

Fotos



Wasser einlassen



Spülmittel über Finger laufen lassen



abwaschen



auf die Abtropffläche stellen



den Topf zum Schluss abwaschen



alles einzeln spülen



spülen



Fertig! Ist das Spülbecken sauber?

Möglichkeiten für das Abspülen:

- Vor dem Abwaschen eine Plastikwanne mit klarem, warmen Wasser füllen und links neben die Abtropffläche auf die Arbeitsplatte stellen. Jedes abgewaschene Geschirrstück wird sofort in der Wanne gespült und danach auf die Abtropffläche gestellt.
- Nur für Geübte: Jedes abgewaschene Geschirrstück direkt im Spülbecken mit fließendem, warmen Wasser abspülen und danach auf die Abtropffläche stellen.

Variante B

Der Abwasch von schmutzigem Geschirr mit zwei Spülbecken:

- Wie beim Abwasch mit einem Spülbecken vorgehen, jedoch besteht der Unterschied beim Abspülen.
- Das linke Spülbecken wird mit klarem, warmen Wasser und das rechte Spülbecken wird mit Abwaschwasser (Spülmittel) gefüllt. Jedes abgewaschene Geschirrstück wird sofort im linken Spülbecken abgespült und danach auf die Abtropffläche gestellt.

3.1.5 Arbeitsflächen reinigen

3.1.5.1 Waagrechte Arbeitsflächen reinigen

- Orientierung an der Arbeitsfläche: Sich vor die zu reinigende Arbeitsfläche stellen und ausrichten. Mit beiden Händen die Begrenzung abtasten, um so die Größe der Arbeitsfläche zu erkennen.
- Mit Suchtechnik wird die Arbeitsfläche entlangefahren. Dabei liegen die Hände nicht direkt auf der Arbeitsfläche auf, sondern befinden sich ein wenig in der Luft. Der kleine Finger oder beide kleinen Finger sollten leichten Kontakt mit der Arbeitsfläche haben. Dinge, die ertastet werden, sind wegzustellen. Danach kommt die genauere Orientierung durch das Tasten auf der Arbeitsfläche. Je nach Größe der Arbeitsfläche kann sie in Teilbereiche unterteilt werden. (Ev. „Merker“ anbringen, wo die Grenzen verlaufen).



- Trocken wischen: Man stellt sich an der linken oder rechten Außenkante hin. Die Orientierungshand wird zu einer Schüssel geformt (oder man hält einen Tischmiskübel), positioniert sie vor der Körpermitte und legt sie am Tischrand an. Brösel etc. werden mit der senkrechten, ausführenden Hand (ev. mit trockenem Tuch wie z.B. Küchenrolle schützen) in Bahnen zur Orientierungshand geschoben. Mit kleinen Schritten zur Seite, arbeitet man sich von Bahn zu Bahn an das andere Ende des Tisches vor.

Fotos



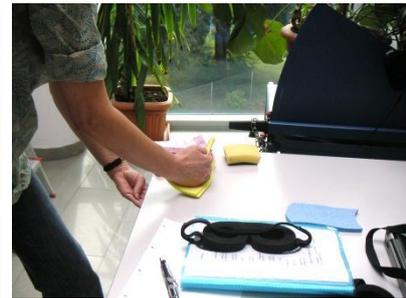
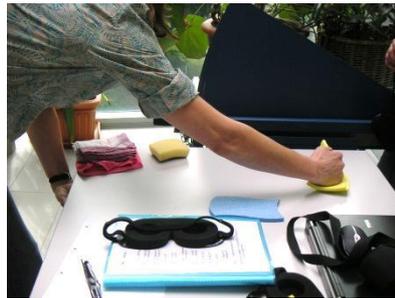
Lappen auf die Größe der Handfläche falten



richtige Hand- und Fingerhaltung



Variante für die Fingerhaltung



in Bahnen zur Orientierungshand wischen

Variante

- Von links schiebt man in waagrechten Bahnen alles zur Arbeitsflächenmitte, jetzt wechselt man die Hand und auf die gleiche Weise wiederholt man diesen Arbeitsschritt von rechts. So entsteht eine „Mittelbahn“ mit Schmutz. Dieser wird jetzt einmal zur Orientierungshand geschoben und aufgefangen.
- Feucht wischen: Passendes Reinigungstuch wählen. Größere Lappen falten und handgerecht drehen. (Er sollte nicht größer als die Handfläche sein.) Das Putztuch sollte nicht geknautscht werden, sondern flach aufliegen. Die Hand wird etwas aufgestellt, um größeren Druck auf den Fingerspitzen zu haben. Die Arbeitsfläche wird nun kreisend (Die Rotation kommt eher aus der Schulter, das Arm- und Handgelenk bleibt fest.) oder in Bahnen (Wellen) abgewischt. Je nach Verschmutzungsgrad wird der Lappen im Wasser wieder ausgewaschen und ausgewrungen. Am Schluss wird um den Rand herumgewischt.
- Abtrocknen: Mit einem trockenen Tuch (Geschirrtuch) wird die gesamte Arbeitsfläche (inkl. Rand) getrocknet. Wieder ein System (Bahnen...) wählen,

um die gesamte Fläche zu erreichen. Ev. Dinge, die wieder auf die Arbeitsfläche gehören zurückstellen.

3.1.5.2 Senkrechte Flächen reinigen

- Orientierung an der Arbeitsfläche (Fenster, Türen): Wie oben beschrieben. Man kann sich an Begrenzungen orientieren. Die ausführende Hand wird immer in Richtung der Orientierungshand (Rand) hin bewegt.
- Feucht wischen: Achtung beim Einsprühen mit Putzmittel! Das Reinigungsmittel sparsam verwenden, sonst läuft es zu rasch hinunter. Eine Alternative wäre, das Putzmittel direkt auf den Lappen zu spritzen. Wenn ein Abzieher (Fensterputzhilfe) verwendet wird, nimmt man in die Orientierungshand einen Lappen und wischt den Abzieher nach jeder Bahn damit ab (Tropfgefahr). Mikrofaserglastücher nur mit Wasser verwenden und gut auswringen.



3.2 Haushaltselektronik

3.2.1 Umgang mit der Glühlampe

- Kennenlernen von Kabel, Fassung, Lampenschirm, Glühlampe.
- Die Glühlampe einschrauben, wieder herausschrauben.
- Verschiedene Leuchten anbieten, um möglichst viele Erfahrungen zu machen. Daraus ergeben sich vielleicht Vor- und Nachteile der verschiedenen Leuchtmittel.
- Die Schülerin/der Schüler kann den eigenen Wohnbereich durchsuchen: Welche verschiedene Leuchtmittel gibt es dort? Wie ist die Sicherungssituation im Wohnbereich? (Es können der Sicherungskasten und die vorhandenen Stromkreise besprochen werden.)
- Wird eine Glühlampe gewechselt, sollte unbedingt der Stromkreis unterbrochen werden. Dies erfordert eine gute Markierung und Beschriftung im Sicherungskasten!
- Bei einer Leuchte mit Kabel muss dieses ausgesteckt werden.

- Das Wechseln der Glühlampen im Wohnbereich praktisch üben. Dabei können Details geklärt und Gefahren besprochen werden.
- Strategien entwickeln, um mögliche Gefahren zu minimieren, z.B. bei einem Bruch der Lampe in der Fassung. (Eine Möglichkeit wäre: Eine Kartoffel auseinander schneiden und auf die gebrochene Glühlampe stecken, dann herausdrehen.)
- Wann sollte ich mir Hilfe holen? Wann ist die Verletzungsgefahr zu groß?
- Deckenleuchten bitte nicht selbst wechseln!
- Schaltersituation abklären: Ist das Licht ein- oder ausgeschaltet? Am Schalter können Markierungen angebracht werden.

Es gibt auch einen Lichttester als mögliche Hilfe, um zu erkennen, ob das Licht eingeschaltet ist.

Weitere Themen

- Batterien:
Funktionsweise besprechen: Pole erkennen und so das richtige Einsetzen in das Gerät abklären. Wie kann ich das erkennen?
Welche Arten gibt es? Spannungsunterschiede, Größen bzw. Benennungen. Einsatzgebiete der unterschiedlichen Batterien erklären.

Allgemeine Anmerkungen

- Da dieses Thema relativ kompliziert ist, sollte man die Schülerin/den Schüler gut kennen, um sicher zu gehen, dass es für sie/ihn passt, dieses Thema zu besprechen.
- Das Verständnis und die Gefahren des elektrischen Stroms müssen jedoch mit allen Betroffenen geklärt werden. Bestenfalls bereits im Kindesalter, da hier die Experimentierfreude noch groß ist und sie dadurch selbstverständlicher mit diesem Thema umgehen.
- In welchen Situationen sich die Schülerin/der Schüler Hilfe holt, bleibt ihr/ihm natürlich selbst überlassen.
- Der Umgang mit Kabeln und Batterien kann auch im technischen Werkunterricht eingebaut und geschult werden. Hier erleben die Schülerinnen und Schüler dieses Thema auch praxisbezogen. Zusätzlich dazu kann man als Reha-Lehrerin/Reha-Lehrer in den LPF-Einheiten die blindenspezifischen Aspekte klären.

4 Kleiderpflege

4.1 Kleidung an- und ausziehen

Das Ausziehen kommt vor dem Anziehen, deshalb erarbeitet man zuerst eher das Ausziehen. Zu beachten wäre bei der Erarbeitung, dass die Kleidung elastisch und eventuell etwas größer ist und einfache Verschlüsse hat. Die Vorgangsweise muss für jedes Kind gut überlegt werden, damit das Kind Erfolgserlebnisse hat. Das Ausziehen eines Kleidungsstückes kann in Kleinschritte geteilt werden: Beispielsweise beim Pullover ausziehen hilft die Mutter, indem sie das Bündchen eines Ärmels festhält. Das Kind biegt den Ellenbogen zum Körper ab und zieht den Arm aus dem Ärmel. Das Gleiche wird beim zweiten Ärmel gemacht. Vielleicht ist das Kind schon so weit und kann selbstständig den Pullover über den Kopf ziehen.

Alle Kleidungsstücke sollen immer so ausgezogen werden, dass sie wieder bereit zum Anziehen sind!

4.1.1 Hose ausziehen

- Am Einfachsten sitzend
- Hose öffnen
- Mit linken und rechten Daumen in den Hosensack greifen
- Bis über den Popo hinunterschieben
- Weiter bis in Kniehöhe schieben
- Jetzt ergreift eine Hand den Hosensaum eines Hosenbeines und zieht dieses ab
- Wiederholung beim anderen Bein
- Eine Hand hält die Hose am Hosensaum fest
- Andere Hand fährt das Hosenbein entlang bis zum Bund
- Beide Hände halten jetzt die Hose am Hosensack, sie wird ausgeschüttelt
- Die Hose wird synchron zum Körper gedreht und abgelegt

4.1.2 Hose anziehen

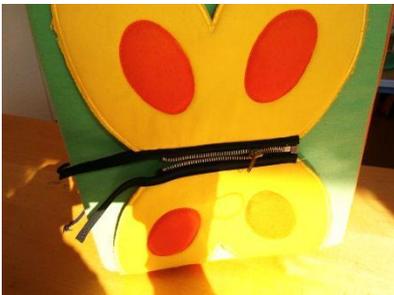
- Sitzen, Hose links und rechts am Hosensack halten
- Mit einem Bein in das entsprechende Hosenbein schlüpfen
- Den Fuß wieder abstellen
- Hosenbein links und rechts hochziehen, bis Bein frei ist
- Mit dem zweiten Bein in die Hosensacköffnung schlüpfen
- Aufstehen – Hose über Popo hinaufziehen

- Hose schließen
(Bei einer engen Hose zuerst den Knopf und dann den Reißverschluss schließen. Bei einer weiten Hose zuerst den Reißverschluss und dann den Knopf oder Drücker schließen.)

4.1.3 Verschlüsse

4.1.3.1 Reißverschluss

- Den Trainingsaufbau gut überlegen:
Das Schließen des Reißverschlusses kann sehr schwierig sein. (Ein Teil muss weit genug in den anderen Reißverschlussenteil hineingeschoben werden.)
Bei der Erarbeitung sollte die Jacke besser nicht angezogen sein, sonst wird es schnell zu heiß!
- Verschiedene Übungsreißverschlüsse in unterschiedlichen Größen anbieten.
- Elterngespräch: Beim Einkauf auf den Schwierigkeitsgrad beim Öffnen und Schließen der Verschlüsse achten!
- Es besteht die Möglichkeit, dass ein Kind ein Jahr lang den Reißverschluss nur schließen kann und erst später weitere Schritte lernt.



4.1.3.2 Druckknöpfe

- Druckknöpfe können für Reißverschlüsse eine Alternative darstellen, wenn sich die Handhabung als zu schwierig darstellt.
- Zuordnung: Sehr exakt muss ein Teil auf den anderen Teil gepresst und die nötige Kraft zum Zusammendrücken aufgebracht werden.

Viele verschiedene Druckknöpfe in unterschiedlichen Größen anbieten. Auch bei Taschen werden oft Druckknöpfe verwendet.

4.1.3.3 Knöpfe

- Eine Hand hält im Pinzettengriff den Stoffrand auf Knopfhöhe fest. Die andere Hand hält den Knopf ebenfalls mit dem Pinzettengriff.

- Das Knopfloch etwas auseinanderziehen
- Der Knopf wird zum Körper gekippt, sodass er in das Knopfloch hineingleiten kann.
- Die Daumenkuppe der zweiten Hand wird ein wenig von unten durch das Knopfloch gesteckt. So hat der Knopf Kontakt mit der Daumenkuppe. Das ist sehr wichtig.
- Der Knopf wird nun zur Daumenkuppe, ein Stück durch das Knopfloch geschoben. Es besteht immer der Kontakt Daumenkuppe und Knopf. Jetzt wird wieder ein exakter Pinzettengriff angewendet und der Knopf wird nach unten durch das Knopfloch gezogen.
- Die ursprüngliche Hand mit dem Knopf lässt los und der Zeigefinger schiebt den Stoff beim Knopfloch ein wenig in die Gegenrichtung.
- Es gibt waagrechte und senkrechte Knopflöcher. Die Kipprichtung beim Durchschieben des Knopfes ist immer waagrecht zur Schlitzrichtung.
- Beim Üben des Zuknöpfens sind große, weitmaschige Westen nicht geeignet, da die Knöpfe leicht wieder durchrutschen und aufgehen!
- Viele verschiedene Knöpfe, Knopfgrößen und Knopflochrichtungen anbieten!

Fotos





Andere Verschlüsse

- Gürtel



viele verschiedene Gürtel



- Haken



4.1.3.4 Masche binden

Die Schülerin/der Schüler sollte zunächst in der Lage sein, die beiden Bänder zu überkreuzen (Band liegt unter dem Oberschenkel und man arbeitet auf diesem, bzw. man verwendet eine Kartonrolle, an der ein Band befestigt ist). Man kann verschiedene Übungsmaterialien und die unterschiedlichsten Bänder zur Übung anbieten. Beim Erlernen soll man zwei verschieden starke bzw. verschiedenfarbige Bänder verwenden. Um den ganzen Vorgang „begreiflich“ zu machen, eignen sich Materialien wie Pfeifenputzer, Draht oder Kabel sehr gut. Das „Masche binden“ kann man am Oberschenkel der Schülerin/des Schülers gut erarbeiten, so ist die Sicht- bzw. Tastbarkeit gut gegeben. Es gibt zumindest zwei Möglichkeiten, eine Masche zu binden. Gemeinsam mit der Schülerin/dem Schüler kann die für sie/ihn einfachere Variante gefunden werden. Für kleinere Kinder ist es bestimmt nett, das Masche binden mit einem kleinen Spruch zu begleiten.



Arbeitsschritte

- **Knoten:** Band unter den Oberschenkel durchgeben, in jede Hand ein Ende vom Band nehmen; darauf achten, dass auf jeder Seite die Bänder ungefähr gleich lange sind.
Das linke Band nach rechts legen und das rechte Band nach links legen, dadurch entsteht eine Kreuzung, die man gut fühlen kann.
Unter dieser Kreuzung ist ein Tor, das man vergrößern und verkleinern kann (ausprobieren lassen). Nun das hintere Band 2 mal von vorne durch das Tor geben und die beiden Bänder fest auseinander ziehen. Durch das zweimalige Durchgeben hält der Knoten besser.
- **Schlaufe:** Linke Hand hält das linke Band in der Nähe des Knotens (mit Daumen und Mittelfinger, Zeigefinger ist dabei ausgestreckt), rechte Hand hält das rechte Band (Daumen, Zeigefinger, Ringfinger).
Nun mit der rechten Hand am Band entlang gleiten und es um den ausgestreckten Zeigefinger (der linken Hand) wickeln, die dadurch entstandene Schlaufe mit Daumen, Zeigefinger und Ringfinger der rechten Hand halten (Zeigefinger der linken Hand herausziehen).
- **Masche:**
Variante A:
Das linke Band hinten herum um Finger und Schlaufe wickeln und es dann mit Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand festhalten.
Die Schlaufe mit der linken Hand nehmen und beide Hände (mit Band) auseinander ziehen. Die Masche ist nun fertig!

Variante B:

Aus jedem Band je ein Hasenohr (Schlaufe) legen (siehe oben). Die beiden Hasenohren überkreuzen, ein Hasenohr schaut durch das Tor und wird durchgezogen. Nun die beiden Hasenohren auseinanderziehen. Die Masche ist fertig!

- Masche öffnen: An den beiden Bändern anziehen.
- Knoten öffnen: Mit dem Zeigefinger unter den Knoten fahren und hochziehen.

Möglichkeiten, wofür eine Masche benötigt werden könnte:

ein Paket verpacken



Schuhe binden



Schürze binden



4.2 Kleidung zusammenlegen

4.2.1 Unterwäsche und Socken zusammenlegen

- Slip in der Mitte falten und in einer Box aufbewahren
- Beim BH die beiden Körbchen (oder Schalen) ineinander legen und Träger ebenfalls in die Körbchen legen. In einer Box aufbewahren.
- Socken: Zwei Socken übereinanderlegen, in der Mitte falten und dann einen Socken beim Saum nehmen und diesen über die beiden Socken ziehen.

Variante: Mit einer Hand in den Socken greifen, dann den 2. Socken greifen und im 1. Socken verstecken. Socken in einer Box aufbewahren.



4.2.2 Hose zusammenlegen

- Hose auf einen Tisch legen (Knopf und Reißverschluss schauen nach oben); Hose glattstreichen; ein Hosenbein über das andere Hosenbein schlagen; Hosen in der Mitte falten und dann nochmals falten.



Variante: Hose anstatt zu falten, auf einen Kleiderbügel mit Querstange hängen. Hose auf Tisch legen, glattstreichen, ein Hosenbein über das andere legen; Hose auf dem Tisch liegenlassen; Hosenbeine durch Querstange fädeln – ca. bis zur Mitte der Hose, Kleiderbügel hochheben – Hose hängt nun mittig auf der Querstange des Kleiderbügels.

4.2.3 Rock zusammenlegen

- Rock auf Tisch legen und glatt streichen, Rock in der Mitte (senkrecht von links nach rechts) falten und dann nochmals in der Mitte (quer von oben nach unten) falten.

Variante: Rock auf einen Kleiderbügel mit Querstange hängen. Rock auf Tisch legen, glattstreichen, Rock senkrecht in der Mitte falten, Rock auf Tisch liegen

lassen, Rock durch Querstange bis zur Mitte einfädeln, Kleiderbügel hochheben
– Rock hängt nun mittig auf der Querstange des Kleiderbügels.

4.2.4 Hemden, Pullover, Blusen bzw. T-Shirts falten ohne

Schablone

- Um Hemden zu falten, benötigt man eine ausreichend große, glatte Fläche. Besonders gut eignet sich dazu der Esszimmertisch. Zuerst das Hemd von oben nach unten zuknöpfen. Dann das Hemd quer vor sich legen, mit dem Rücken nach oben. Der Kragen ist aufgestellt und die Ärmel sind ausgebreitet.
- Das Hemd sorgfältig mit den Händen glätten, um spätere Knitterfalten zu vermeiden.

Nun an der rechten Seite des Hemdes, eine Handbreite vom Kragen entfernt, die linke Hand auf die Schulterpartie legen. Jetzt mit der rechten Hand den rechten Ärmel nehmen und diesen um die linke Hand Richtung Hemdmitte einschlagen. Linke Hand herausziehen und diese nun an den rechten Saum, eine Handbreite von der Seitennaht entfernt, legen. Mit der rechten Hand die rechte Seitennaht des Hemdes fassen und um die linke Hand Richtung Hemdmitte einschlagen. Die linke Hand herausziehen, Hemd bei der Schulternaht hochziehen, damit die eingeschlagene Falte geradlinig verlaufen kann.

Bei einem langen Ärmel muss dieser nun eingefaltet werden, indem man den Ärmel bei der Manschette fasst und diesen parallel zur seitlich eingeschlagenen Hemdfalte legt. Bei kurzen Ärmeln entfällt dieser Punkt.

- Nun wird dieser Vorgang seitenverkehrt wiederholt (linke Hand an die linke Schulternaht legen; mit rechter Hand den linken Ärmel umschlagen; linke Hand herausziehen und an den linken Saum legen; mit rechter Hand die linke Seitennaht einschlagen; linke Hand herausziehen; Hemd bei der Schulternaht hochziehen. Langen Ärmel parallel zur Seitenfalte legen.

Das Hemd zwischendurch immer wieder glatt streichen.

- Den Hemdsaum so umschlagen, dass der obere Teil optimal auf den Schrankboden, bzw. in den Koffer passt. Liegt jetzt die Saumpartie ein Stück über der Schulterpartie oder dem Kragen, diese nach innen umschlagen. Beim T-Shirt den Saum bis zur Schulternaht umschlagen.
- Der Hemdkragen bleibt auch beim Aufbewahren bzw. Packen, nach oben gerichtet.

Fotos



Auf der gegenüberliegenden Seite nach dem gleichen Prinzip verfahren.

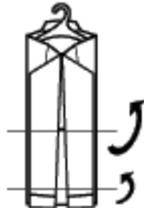
... usw.

Und schließlich folgt die Fertigstellung:



4.2.5 Hemden, Pullover, Blusen bzw. T-Shirt mit Schablone falten

Arbeitsschritte

		T-Shirt	Hemd
1 Kleidungsstück ausbreiten			
2 Rücken nach oben			
3 Shirt-Master auflegen			
4 Ärmel einfalten			
5 überstand hochklappen und Shirt-Master nach oben herausziehen			

6 Perfekt gefaltet.



Die Vorteile der Schablone: Feste Vorlage zum Zusammenlegen, alle Shirts und Hemden haben die gleiche Größe, mehr Platz im Schrank (und Koffer) durch optimale Platzausnutzung.

4.2.6 Hemd oder Jacke auf einen Haken aufhängen

- Jacke so vor sich hinlegen, als hätte man sie an
- Kragen unter das Kinn klemmen
- Einen Kleiderbügel nehmen, den Griff suchen und unterhalb des Knopfes positionieren. Dann unter dem Knopf durchfahren, damit er beim Hals herauskommt.
- Bügel und Knopfteil mit einer Hand halten und mit der anderen Hand zuerst eine Schulter und dann die andere Schulter über den Bügel schlagen.

Variante

- Alle Knöpfe des Hemdes sind offen und das Hemd wird links und rechts vom Kragen gehalten.
- Mit der nicht dominierenden Hand in die Mitte des Kragens greifen und dort das Hemd halten.
- Die andere Hand nimmt den Haken und führt den Haken Griff zur Kragenmitte.
- Die dominante Hand hält beides, die andere Hand greift in die Schulter und zieht diese über den Bügel. Nun dasselbe mit der zweiten Schulter ausführen. Das Hemd unter das Kinn klemmen und den oberen Knopf zuknöpfen.

4.3 Ordnungssystematik im Kasten

- Grundsätzlich sollte man Sommer- und Winterkleidung in getrennten Kästen aufbewahren, wenn genug Platz vorhanden ist. Ansonsten Kleidung, die gerade nicht der aktuellen Jahreszeit entspricht, in den oberen Fächern des Kastens aufbewahren.
- Für Sehbeeinträchtigte eignen sich Lampen, die von oben den Kasteninhalt beleuchten, sehr gut. Herausziehbare Körbe oder Schubladen erweisen sich als besonders praktikabel (besser als Fächer mit Kastenböden).
- Kleidung, die man oft benützt, sollte in Brusthöhe eingeräumt werden. Kleinteile wie Slips, BHs, Socken oder Gürtel werden idealerweise in Boxen aufbewahrt.

- T-Shirts (kurz- und langärmelig getrennt sortiert) aufeinander legen und den gesamten Stapel in Fach bzw. Schublade legen (Brusthöhe).
- Pullover und Sweatshirts aufeinander legen und den gesamten Stapel ins Fach legen.
- Hosen eher unten aufbewahren. Falls Stangen im Kasten sind, Hosen auf Kleiderbügel mit Querstange aufhängen. Ansonsten stapelt man die Hosen so, dass der Hosenbund (Erkennungsmerkmal) nach vorne und der Falz nach hinten schaut.
- Beim Suchen von Kleidungsstücken immer den ganzen Stapel herausnehmen, auf einen Tisch ablegen, Kleidungsstück heraussuchen und dann den gesamten, restlichen Stapel wieder in den Kasten legen. Schülerinnen und Schüler immer selber (unter Anleitung) einräumen lassen, damit sie ihre Kleidungsstücke auch wieder finden können.

Wichtig: Körpernahe Kleidung täglich wechseln!



4.4 Wäsche aufhängen

Dazu muss das Aufstellen und auch das Zusammenklappen eines Wäscheständers erarbeitet werden. Die Handhabung von Wäscheklammern muss speziell bei geburtsblinden Kindern mit Vorübungen gelernt werden.



Die Vor- und Nachteile eines Wäschetrockners sind zu besprechen.

Die Möglichkeiten und Unterschiede der Trocknung im Haus (ist optimale Luftzirkulation gegeben, lange Wäschestücke sollen nicht den Boden berühren) oder

im Freien (starker Wind, starke Sonneneinstrahlung, Schatten, durchhängende und schmutzige Wäscheleinen etc.) müssen erörtert werden.

4.4.1 Wäsche im Haus auf einen Wäscheständer hängen

- Wäsche im Korb zum Wäscheständer tragen.
- Wäscheklammern griffbereit in einem Klammerbeutel oder –schürze haben. Beide Hände sollen zum Aufhängen frei sein.
- Einen Wäscheteil herauszupfen und über dem Korb ausschütteln. So fällt ein möglicherweise verhaktes Wäschestück zurück in den Korb und das aufzuhängende Teil wird gleichzeitig ausgeschüttelt.
- Am Wäscheständer von rechts nach links oder umgekehrt und von hinten nach vorne arbeiten.
- Sich am Wäscheständer orientieren. Beide Stoffstellen, an denen die Wäscheklammern befestigt werden, mit der linken Hand und ulnarem Griff (das sind der Klein-, Ring- und Mittelfinger) und Pinzettengriff halten. Mit der linken Hand die rechte Stelle des Wäschestückes an der Stange anlegen und halten, mit der rechten Hand eine Klammer holen und an dieser Stelle befestigen.
- Große Teile mit mehreren Klammern befestigen. (Ansonsten hängen sie in der Mitte durch.)
- Große Teile, wenn möglich, über mehrere Stangen hängen. Es kommt mehr Luft daran und sie trocknen besser. Außerdem hängen die Enden nicht bis auf den Boden.
- Sind mehrere große Teile aufzuhängen, unbedingt auf das Gleichgewicht des Ständers achten.
- Bei Tropfgefahr ein Reinigungstuch unterlegen.
- Manche Sachen sollen besser nicht zum Trocknen aufgehängt werden, wie z.B. Wollsachen. Sie werden auf einem Handtuch auf dem Wäscheständer aufgelegt.
- Je besser man aufhängt, umso leichter fällt später das Bügeln!
(Vgl. Zyros 2006, S. 2)



4.4.2 Wäsche draußen auf der Wäscheleine aufhängen

- Die Wäscheleine abwischen, da sich immer wieder Schmutz darauf sammelt.

- Wäsche im Korb zu den Leinen bringen. Der Korb wird Stück für Stück mitgenommen und steht dort, wo der letzte Wäscheteil aufgehängt worden ist. Dies erspart unnötige Wege.
- Wäsche aufhängen wie oben beschrieben.
- Darauf achten, dass alle Teile gut festgeklammert sind und sie der Wind nicht wegblasen kann.
- Am besten mit der hintersten Reihe zum Aufhängen beginnen, da man ansonsten zwischen der bereits aufgehängten Wäsche herumlaufen muss.
- Bei windigem Wetter sollte man Kleiderbügel mit Wäscheklammern sichern.
(Vgl. Zyros 2006, S. 2f.)

4.5 Wäsche bügeln

4.5.1 Vorüberlegungen

Bügelbretter

Es gibt viele unterschiedliche Bügelbretter. Wichtig ist, dass es sicher und stabil steht. Es gibt Bügelbretter mit einer Kabelhalterung (man kann sie auch extra anschrauben). Dadurch wird das Kabel kurz und man bleibt nicht hängen. Ohne Kabelhalter wird das immer wieder passieren.

Eine Wäscheschnurhalterung ist sehr empfehlenswert, wenn die Steckdose gleich am Bügelbrett ist.

Es sollen Baumwollbezüge für das Bügelbrett verwendet werden, da Hitze-reflektierende Bezüge natürlich sehr heiß werden. Für Personen mit einer Sehbehinderung sollen keine stark gemusterten Bezüge gewählt werden.



Bügeleisen

Dampfbügeleisen sind empfehlenswert. Man muss sich aber mit dem Wasserbefüllen beschäftigen. (Wie befüllt man? Womit befüllt man? Mit Leitungswasser oder destilliertem Wasser?)

Wichtig: Dampfbügeleisen brauchen eine gute Ablagefläche. Wenn sie flach aufliegen, dampfen sie. Die Ablagefläche muss also schräg und stabil sein.

Das Kabel des Bügeleisens muss gut ummantelt sein und darf nicht schnell durchschmelzen.

Neue Bügeleisen schalten sich aus, wenn sie abgestellt und nicht bewegt werden.

Die Funktionsknöpfe des Bügeleisens müssen erarbeitet werden. Vorher werden sie sparsam markiert.

Mögliche Adaptierung des Bügeleisens:



Das Bügeleisen mit Konturenpaste markieren (so wenig wie möglich).

Mögliche Adaptierung der Halterung des Bügeleisens:

Tortenform mit nassem Lappen (Wettex): Hier kann das Bügeleisen schräg abgestellt werden.

Es bewährt sich, ein zweites kaltes Bügeleisen während des Trainings dabei zu haben. So kann man besser erklären und demonstrieren, da gefahrlos hantiert werden kann.



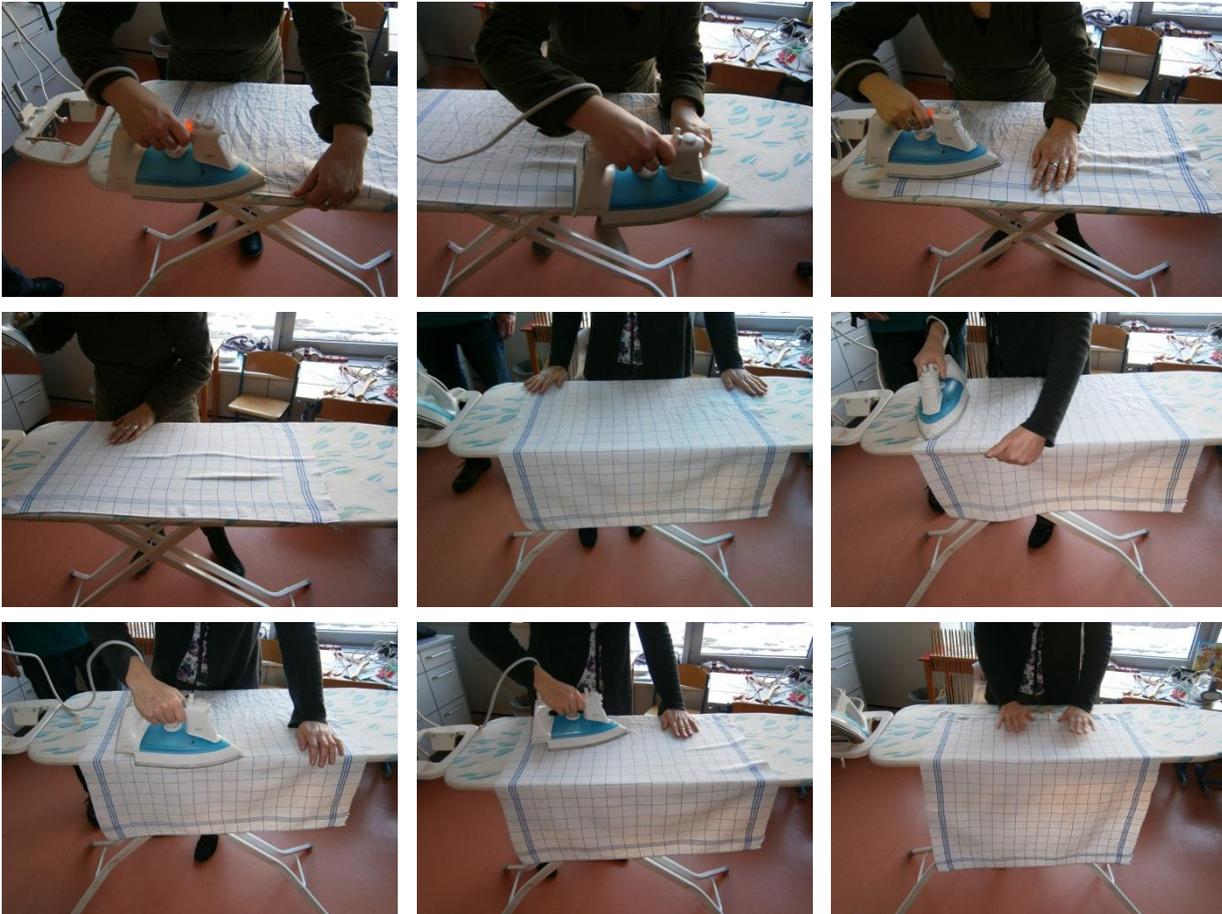
4.5.2 Geschirrtuch bügeln

- Gut austreifen, überlegen wie es aufs Bügelbrett gelegt werden soll (quer oder längs).
- Immer vom Körper wegbügeln, damit durch nahes Stehen nicht wieder alles verknittert wird.
- Bügelspitze schaut leicht nach innen, leicht anspannen, wenn Bügeleisen in die Nähe kommt, los lassen, Bügeleisen hochheben und nächste Bahn bügeln.
- 1. Bahn: von rechts nach links bügeln
- 2. Bahn: wieder von rechts nach links bügeln

Das Geschirrtuch weiter ziehen, indem man es mit leichter Spannung hochhebt und in Richtung 12 Uhr anzieht. Wieder austreifen und mit Hand fühlen, ob der Stoff glatt aufliegt und keine Falte tastbar ist und spüren, wo schon gebügelt wurde. Das merkt man, da es an dieser Stelle warm oder auch sehr heiß sein kann. Vorsicht beim Hingreifen!

Hinweis: Immer gut ausstreifen und tasten, damit nicht mehr Falten entstehen als vorher vorhanden waren!
(Vgl. Zyros 2006, S. 1)

Fotos



4.5.3 T-Shirt bügeln

Zuerst muss man sich genau am T-Shirt orientieren. Es haben nicht alle Shirts Seitennähte.

Bei einem ausgeleierten T-Shirt ist es schwierig, es glatt auf das Bügelbrett zu legen. Zur Erleichterung fasst man es beidseitig an den Achselnähten direkt am Unterarm (wo sich Achsel- und Seitennähte treffen) an und schüttelt es aus. Dadurch kommen die Schulter- und Halspartie genauer in Form.
(Vgl. Zyros 2006, S. 1)

Ärmel bügeln

Variante A

- Der Ärmel wird so auf die Bügelbrettspitze gelegt, dass die Achselnaht zur Bügelbrettspitze zeigt.

Variante B

- Der Ärmel wird so auf das Bügelbrett gelegt, dass die Achselnaht parallel zur Kante der 6 Uhr Längsseite des Bügelbrettes verläuft. Die Ärmelöffnung zeigt nach 12 Uhr.



- Der Ärmel wird von Achselnaht zu Ärmelöffnung gebügelt. Mit der linken Hand wird nach jeder Bahn kontrolliert, ob auch alles glatt ist. Wenn man möchte, kann man die Rückseite des Ärmels bügeln.
 - Der andere Ärmel wird nach dem gleichen Prinzip gebügelt.
- Das T-Shirt wird glatt gestrichen und nach demselben Verfahren wie bei einem Geschirrtuch gebügelt.
(Vgl. Zyros 2006, S. 1f.)

Fotos



Hose bügeln: Gut ausgestreift auflegen.

Hosentasche auf Bügelbrettspitze auflegen und glattstreifen.



Gesäßtasche ebenfalls auf
Bügelbrettspitze glatt auflegen.

5 Körperpflege

5.1 Gesichtspflege

- Zuerst das Gesicht mit beiden Händen waschen. Es kann dazu ein Gesichtereinigungsprodukt verwendet werden. Die Lehrerin/der Lehrer soll der Schülerin/dem Schüler vermitteln, dass eine morgendliche und abendliche Reinigung notwendig ist, um Cremes, Make-up, aber auch Hautfett und Schweiß zu entfernen. So verstopfen die Poren nicht und Bakterien können sich nicht vermehren. Dazu reicht Wasser alleine nicht. Man benötigt dafür fettlösende Substanzen, wie sie z.B. in einer Reinigungsmilch enthalten sind. Wasser allein ist nicht in der Lage, den fettigen Mix aus Talg, Creme und Make-up von der Haut zu lösen.
- Die Reinigungsmilch kann man am besten mit den Fingerspitzen einmassieren und kurz einwirken lassen. Anschließend mit reichlich warmem Wasser abspülen.
- Gesicht und Hände mit dem Handtuch abtrocknen.
- Jetzt kann ein Gesichtswasser (ohne Alkohol) verwendet werden. Ein Gesichtswasser hilft die Wiederaufbauphase des Säureschutzmantels zu beschleunigen, die nach der Reinigung normalerweise 20 bis 30 Minuten benötigt.
- Wenn man möchte, kann man über Peeling und Masken sprechen, ev. diese auch ausprobieren oder doch einmal einen Besuch bei einer Kosmetikerin anregen.
- Eincremen: Cremedose öffnen, riechen lassen
Reha-Lehrerin/Lehrer gibt zuerst einen Tupfen auf eine Wange der Schülerin/des Schülers. Jetzt heißt es für die Schülerin/den Schüler verstreichen, verstreichen, verstreichen. Dann kommt ein Tupfen auf die Nase, Stirn, Kinnbereich und wieder (ev. mit kreisenden Bewegungen) verstreichen lassen. Später gibt die Schülerin/der Schüler natürlich selber die Creme auf die einzelnen Gesichtspartien.
- Die Schülerin/der Schüler muss ein Gefühl dafür bekommen, wie viel Creme sie/er verwenden muss. Das variiert von Produkt zu Produkt.
- Ziel ist, ein System zu erarbeiten: Wo immer begonnen wird, welcher Gesichtsbereich folgt, welcher Teil der letzte ist.
- Lippenpflege: zuerst mit einem Finger nachfahren und Lippenpflege aus dem Döschen verwenden. Erst später einen Lippenpflegestift oder Lipp gloss verwenden.

Variante

Verwendung von Wimperntusche

Vorübung:

- Für das Schminken gilt allgemein, dass man sein Gesicht gut kennen muss. Es wird daher zuallererst sehr gut abgetastet, immer wieder.
Entstellte Augen sollen nicht geschminkt werden um sie nicht zu betonen. Die Lehrerin/der Lehrer soll beraten, möglicherweise könnte eine Brille getragen werden.
- Abtasten der Wimpern mit den Fingern
- Mit einer alten, ausgetrockneten jedoch penibelst gewaschenen Wimperntusche die Handhabung probieren. Das eventuelle Kitzeln des Wimpernbürstchens kennen lernen.
- Zum Vorüben kann eine im Handel angebotene Grundierung („Base“) verwendet werden. Diese kann unter der Mascara zur Pflege der Wimpern aufgetragen werden und um zusätzliches Volumen zu erhalten. Sie ist weiß bis durchsichtig.

Bei der Auswahl der Wimperntusche sollte man sich für ein Produkt mit kurzem Stiel entscheiden. Beim Auftragen ist darauf zu achten, sie nicht ins Auge zu bekommen. Sie sollte gleichmäßig verteilt sein und die Wimpern nicht zusammenkleben. Egal ob man mit der Grundierung arbeitet oder mit normaler Wimperntusche, man sollte wie folgt vorgehen:

1. Schritt: Die Wimpernbürste an der Unterseite der Wimpern in der Mitte ansetzen und leicht ruckeln bis die Bürste greift. Dann zieht man diese vom Ansatz bis in die Spitzen durch. Rechts und links der Mitte fährt man mit den leicht rüttelnden Bewegungen fort bis alle Wimpern gleichmäßig mit Mascara eingehüllt sind.



(Fotos: <http://www.jolie.de/bildergalerien/schminkschule-augen-make-up-335653.html>)

2. Schritt: Mit dem Bürstenkopf kann man die Wimpern noch trennen. Nach dem Tuschen drückt man die Wimpern sanft mit den Fingern nach oben, bis sie vollständig getrocknet sind.
3. Schritt: Man kann, muss aber nicht, die unteren Wimpern tuschen.

Wissenswertes

Pumpende Bewegungen, wenn man das Bürstchen in den Behälter führt, sollte man vermeiden. So pumpt man unnötig Luft in das Fläschchen und die Wimperntusche trocknet schneller aus.

Nach einer Bindehautentzündung darf man die alte Mascara nicht weiterbenutzen. Diese enthält Bakterien, die die Entzündung erneut entstehen lassen.

Wimperntusche sollte immer nur auf die eigenen Wimpern aufgetragen werden. Wird sie der Schwester oder einer Freundin ausgeliehen, werden Bakterien übertragen und die Gefahr einer Augenentzündung erhöht sich stark.

Das Abschminken

Sehr wichtig ist es, der Schülerin/dem Schüler zu vermitteln, dass zum Schminken auch das Abschminken gehört.

Für das Entfernen von Wimperntusche verwendet man einen Augenmake-up Entferner. Bei nichtwasserfester Wimperntusche reicht auch nur Wasser. Bei wasserfester Wimperntusche benötigt man einen speziellen Entferner, den man auf einen Wattepad gibt.

- Entferner auf das Pad geben bis es gut durchtränkt ist, und von oben nach unten einige Male über das Auge wischen.

Verwendung von Lidschatten

Sehr praktisch in der Anwendung ist ein Creme-Lidschatten.

Möchte die Schülerin/der Schüler das Thema noch genauer erarbeiten, z. B. das Auftragen von Lidschatten, Rouge etc. eventuell Besuch bei einer Kosmetikerin anregen.

5.2 Umgang mit Kamm und Bürste

- Vorzugsweise sollten die Haare frisch gewaschen sein, denn dadurch lassen sie sich leichter kämmen.
- Bürste in der dominanten Hand halten, diese am Mittelscheitel ansetzen und langsam beginnen bis ans Haarende zu streifen. Gleichzeitig die andere Hand nehmen und auf die bereits gekämmten Haare drücken, um so einen kleinen Gegendruck zu erzeugen.
- Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis man von einem Ohr zum anderen Ohr gelangt ist. Nun den Kamm für die Feinarbeit nehmen (genaueres und langsames Ausstreifen der Haarsträhnen) und auch für die Haarspitzen.
- Im Sommer kann man die Haare in der warmen Luft trocknen. Im Winter einen Fön verwenden, vor allem wenn man nur wenig Zeit hat, ist der Fön eine gute Möglichkeit die Haare trocken zu bekommen.
- Beim Fönen müssen beide Hände gleichzeitig etwas Unterschiedliches tun.
- Handhaltung beim Fönen und gleichzeitig frisieren:

Mit der dominanten Hand den Fön halten, mit der anderen Hand kann bereits die Bürste oder der Kamm verwendet werden, um die Haare zu frisieren. Falls dies anfangs noch nicht so leicht funktioniert, kann man mit der zweiten Hand einfach das Haar mit den Fingerspitzen leicht anheben und somit das Trocknen beschleunigen.

- Achtung! Bläst der Luftstrom direkt ins Gesicht kann das sehr heiß sein. Die Luft soll am Gesicht vorbei blasen, neben und hinter den Ohren fönen.
- Nach dem Fönen kann man die Haare nochmals durchbürsten, damit sie glatt aufliegen.
- Jetzt kann man ev. Haarspange oder Haargummi verwenden.
- Zum Schluss wird die Bürste gereinigt, indem sie öfters mit dem Kamm abgestreift wird. Die auf dem Kamm angesammelten Haare entsorgen.

Varianten

- Beim Frisör kann man sich einen Frisierkopf bestellen und hier üben
- oder: zwei Schülerinnen/Schüler kämmen sich gegenseitig.
- Ein Frisörbesuch bietet eine Möglichkeit zur Information.
- Bei der Verwendung von Lockenwicklern oder Glätteisen immer vom Unterhaar beginnen und die restlichen Haare mit Haarspangen befestigen. Immer wieder partienweise Haare dazu nehmen.



Verschiedenste Bürsten, Kämmen und andere Utensilien



Verwendung von Haargummis, -spangen u. dgl.



Lockenwickler aufdrehen



Papilotten eindrehen



5.3 Nagel- und Handpflege

Unsere Hände sind viel in der Öffentlichkeit. Man „handelt“ und tastet viel. In unserer Kultur grüßt man mit der Hand.

Mehrmals am Tag wäscht man sich die Hände (speziell nach dem Toilettengang, beim Hantieren in der Küche usw.). Blinde und hochgradig sehbehinderte Menschen begreifen und tasten sehr viel. Das Händewaschen wird pro Tag sehr oft durchgeführt. Im Anschluss kann eine Handcreme verwendet werden. Hierzu können verschiedene Produkte, deren Konsistenz und Dosierung getestet und geübt werden. Auch eine Handbürste kann zum Kennenlernen bereit liegen.

- Um die Fingernägel zu schneiden kann man einen Nagelknipser verwenden. (Von einer Nagelschere wird abgeraten.)



ein möglicher Arbeitsplatz



Kunstnägel



verschiedene Nagelknipsermodelle

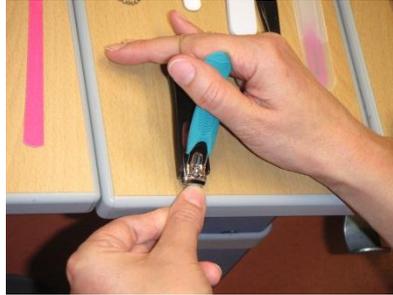


- Aus dem großen Angebot an Nagelknipsern soll ein großes, breites und rutschfestes Modell gewählt werden.



Zu Beginn kann man eine Kartonschablone verwenden

- Es gibt verschiedene Methoden zu arbeiten. Jedenfalls passiert dies nicht in der Luft. Zumindest die Hand mit dem Nagelknipser liegt auf dem Tisch auf oder die andere Hand auch.



Zuerst wird vorne in der Mitte geknipst, anschließend rechts und links.

Beim Feilen wird die Nagelfeile entweder auf den Tisch gelegt oder senkrecht aufgestellt (wie hier im Bild) und mit dem Nagel darübergefahren. Das richtige Ansetzen ist sehr wichtig, um nicht an der Oberfläche zu feilen!

5.4 Zahnpflege



Es gibt eine Vielzahl an Zahncremen. Nicht nur der Geschmack, die Konsistenz oder die zusätzlichen Wirkungsweisen, die versprochen werden, variieren, sondern auch die Verpackungen und Zahnpastatuben. Deshalb sollen unterschiedliche Produkte zum Kennenlernen und Ausprobieren angeboten werden. (Es gibt auch eine zum Aufstellen, zum Portionieren muss man pumpen.)

Weiters sollen der Schülerin/dem Schüler verschiedene Zahnbürsten, Interdentalbürsten, ev. eine Reisezahnbürste und Zahnseiden gezeigt werden.

Das Zähneputzen selber wird wie bei Sehenden durchgeführt. Ein Unterschied kann beim Auftragen der Zahnpasta auf die Zahnbürste bestehen:

- Zu Beginn kann man die Zahncreme in ein kleines Döschen od. ähnlichem hineindrücken.
- Später kann man die Zahnbürste beim Bürstenkopf nehmen, diesen umfassen, einen Rand bilden und dann die Zahnpasta auf die Borsten drücken.
- Man kann die Zahncreme auch mit den Fingern auf die Zähne oder Zahnbürste auftragen.
- Man kann sie auch gleich in den Mund geben.



5.5 In der Toilette

Vorübungen:

- Abreißen des Toilettenpapiers (verschiedene Qualitäten ausprobieren): von der Klopapierrolle abrollen, abreißen und großflächig zusammenfalten
- Abreißlänge (ungefähr: Armlänge)
- Zusammenlegen des Papiers (ungefähr handgroß)
- Verschiedene Toilettenpapierhalter kennenlernen
- Feuchte Toilettentücher aus einer Box herausnehmen
- einzeln verpackte feuchte Toilettentücher: Aufreißen der Verpackung und Herausnehmen eines Tuches

Besuch in einem Baumarkt (oder Installateur):

- Kennenlernen verschiedener Toiletten (Stand-WC, Wand-WC, Pissoire/Urinale)
- Kind kann die (neuen, unbenützten) Toiletten angreifen
- Teile kennenlernen und benennen: Toilettensitz, Klobrille, Abflussrohr, Spülkasten, Spülung könnte auch an der Wand montiert sein (verschiedene WC-Betätigungsplatten/Drückerplatten)
- Unterschied: Tiefspüler/Flachspüler (den Unterschied ertasten)
- Burschen sollten ev. auch Urinale abtasten
- Ev. verschiedene Wasserhähne ausprobieren

Reinigen des Toilettensitzes

In der Übungssituation eine saubere Klobrille etwas mit Wasser bespritzen.

- WC-Deckel öffnen
- Klopapierhalterung lokalisieren, Klopapier abreißen und falten
- Auf die Klobrille legen

- Die aufgestellten Finger so auf dem Papier platzieren, dass alle Finger auf dem Papier sind! (Die Finger sollten die Klobrille nicht berühren.)



- Klobrille einige Male abwischen
- Papier auf 12 Uhr der Klobrille ins WC gleiten lassen (bei Tiefspüler bei 6 Uhr)



(=Tapezieren)

- Nochmals Papier abreißen, falten, Klobrille abwischen
- Jetzt Papier auf 6 Uhr einwerfen (wichtig bei Wand-WC, da sich der flachere Bereich vorne befindet)
- Erklärung: WC-Muschel „tapezieren“, damit der Stuhl auf dem WC-Papier landet. So erspart man sich das Reinigen des WCs mit der WC-Bürste. (Von der Verwendung der WC-Bürste wird abgeraten.)
- Popo reinigen mit einer ausreichenden Menge WC-Papier (falten oder grob knüllen). Anschließend Feuchttuch verwenden!
- Ev. zwischenspülen
- Nach dem Toilettgang die Klobrille reinigen
- Hände waschen: Waschbecken suchen, Wasserhahn warm aufdrehen (verschiedene Modelle besprechen, auf Sensoren aufmerksam machen), Seife benutzen (auch hier auf verschiedene Modelle der Seifenspender hinweisen), Handtücher suchen und Hände abtrocknen (verschiedene Handtuchspender oder Händetrockner)

Variante

- Mit der Schülerin/dem Schüler unbekannte WC-Anlagen begutachten (Schule: anderes Stockwerk, Kaffeehaus, Shopping-Center, ...)

5.6 Monatshygiene

Slip-Einlagen bzw. Binden und Tampons besprechen. Wie werden diese geöffnet und verwendet? Wie werden sie später eingewickelt und weggeworfen? Die Schülerin soll die Möglichkeit haben, ganz viel ausprobieren zu können.

Slip-Einlagen bzw. Binden haben einen Klebestreifen auf der Rückseite und können einzeln in Plastik verpackt sein (empfehlenswert, da sie hygienischer für unterwegs sind).

- Eine Monatsbinde auspacken und gleich auf den Oberschenkel kleben.
- Die gebrauchte Binde aus dem Slip geben, einrollen und in die Folie der ausgepackten, neuen Binde einwickeln.
- Die eingepackte, gebrauchte Binde in den dafür vorgesehenen Behälter neben der Toilette werfen.
- Nun die neue Binde vom Oberschenkel ziehen, in den Slip einlegen (beste Position besprechen – eventuell eine Naht als Orientierung benützen) und Flügel (falls vorhanden) über den Sliprand kleben.
- Nun ankleiden und Hände waschen.

Tampons kann man im Unterricht auspacken, befühlen, in Wasser tauchen und deren Veränderung begreifen und besprechen.

Eventuell Unterschiede von den verschiedenen Herstellern besprechen.

Das Einführen von Tampons sollte zu Hause geübt werden.

5.7 Umgang mit dem Rasierapparat

Vorübungen

- Vorübung mit dem Luftballon: Mit den Fingern und der Handinnenfläche oder einem Rasierpinsel wird der Schaum aufgetragen. Hier wird bereits auf die gleichmäßige Verteilung aufgepasst.
- Jetzt wird der Luftballon mit einer Hand gehalten und mit der anderen in Bahnen rasiert.
- Mit gleichmäßigem Druck jeweils mit dem Rasierer eine Bahn entlangstreifen und danach den Rasierer in eine Schüssel mit warmen Wasser eintauchen, um den Schaum zu entfernen.
- Dieser Vorgang wird so lange wiederholt bis der Luftballon fertig „rasiert“ wurde und sich kein Schaum mehr darauf befindet.
- Später kann der Unterarm, das Bein oder die Achsel vorsichtig rasiert werden.



5.7.1 Nassrasur

- Zuerst im Gesicht fühlen, an welchen Stellen besonders zu rasieren ist.
- Das kleine nasse Handtuch wird auf das Gesicht kurz aufgedrückt, um die Gesichtshaut zu befeuchten.
- Die Spraydose wird zu Beginn kräftig geschüttelt. Rasierschaum aus der Spraydose in die Handinnenfläche herausdrücken. Nun wird das Gesicht mit den Fingern und der flachen Innenhandseite oder mit einem Pinsel eingeschäumt (bestrichen).
- Während des Rasierens ist es leichter, wenn die jeweilige Hautpartie etwas gestrafft wird. Dies muss gut geübt werden, z. B. die Hautpartie zwischen der Oberlippe und der Nase.
- Mit System rasieren: z.B. links beginnen, bis zum Haaransatz hinauf rasieren; zwischen Oberlippe und Nase rasieren, unterhalb der Unterlippe bis zum Hals. Ebenfalls auf der rechten Seite rasieren wie links; die Partie unterhalb des Kinns nicht vergessen!
- Zuerst vom linken bis zum rechten Ohr über das Kinn streifen, unter der Nase, das Kinn, zum Schluss die linke und rechte Wange.
- Von der Oberlippe hinauf zur Nase gegen den Haarwuchs rasieren! Vom Kinn zur Unterlippe rasieren. Jeweils vom Ohr weg zum Kopfhhaarwuchs hinauf rasieren. Unterm Kinn aus der Mitte nach links und rechts zum Ohr rasieren. Mit der einen Hand wird der Rasierer gehalten und mit der anderen Hand die Haut etwas gestrafft.
- Nach dem Rasieren wird das kleine Handtuch zum Abwischen des Schaums verwendet.
- Das große Handtuch zum Abtrocknen des gesamten Gesichtes verwenden.

- Nun kann das Rasierwasser (After Shave) in die Hand geleert, leicht in die Handfläche gerieben und mit beiden Händen im Gesicht und auf dem Hals verteilt werden.
- Es empfiehlt sich täglich zu rasieren und auch oft genug das Messer zu wechseln.



5.7.2 Trockenrasur

- Hier fällt das Einschäumen am Beginn weg.
- Wiederum mit System arbeiten (siehe obige Beschreibung des Ablaufes).
- Den Rasierapparat muss immer wieder gereinigt werden: Rasierkopf abnehmen und mit einem Bürsterl gut ausbürsten. Beim Einpacken des Rasierers in die Toilettentasche ist die Plastikabdeckung aufzustecken.
- Das Reinigen des Gerätes ist eine eigene Lerneinheit (quer zum Messerblock mit Bürste).



