

# Inhaltsverzeichnis

<b>I</b>	<b>Mein Start in die Berufswelt</b>	<b>7</b>	4.1	Die Rettungskette	72
			4.2	Lebensrettende Sofortmaßnahmen	73
	Berufsbilder und Ausbildungswege entdecken	8		Infektionsgefahren und Hygiene	81
1	Wege nach der Polytechnischen Schule	10	1	Infektionsgefahren	82
1.1	Besuch einer weiterführenden Schule	12	1.1	Bakterien und Viren	82
1.2	Ausbildung in einem Gesundheits- oder Sozialbetreuungsberuf	13	1.2	Wie Krankheitserreger in den Körper eindringen	83
1.3	Lehrausbildung	14	1.3	Wie wir uns vor Infektionen schützen können	86
2	Fachbereich Gesundheit, Schönheit und Soziales	15	2	Immunsystem und Immunität	87
3	Berufe im Gesundheitsbereich	17	2.1	Das Immunsystem	87
3.1	Medizinische Assistenzberufe	17	2.2	Immunität	89
3.2	Pflegefachassistent/in	19	3	Hygiene	92
3.3	Lehrberufe im Bereich Gesundheit	20	3.1	Persönliche Hygiene	93
3.4	Weitere Berufe und Ausbildungsmöglichkeiten im Gesundheitsbereich	24	3.2	Hygiene am Arbeitsplatz	96
4	Lehrberufe im Bereich Schönheit	25			
5	Berufe im Sozialbereich	30	<b>III</b>	<b>Mein Arbeitsalltag</b>	<b>101</b>
5.1	Fach- und Diplomsozialbetreuer/in	31		Miteinander kommunizieren	102
5.2	Heimhelfer/in	31	1	Was ist Kommunikation?	103
5.3	24-Stunden-Betreuer/in	31	2	Wie kommunizieren wir?	105
5.4	Lehrberufe im Bereich Soziales	32	3	Die Sprache	107
5.5	Weitere Berufe im Sozialbereich	33	3.1	Vier-Ohren-Modell	107
	Sich selbst besser kennenlernen	41	3.2	Gut und erfolgreich kommunizieren	110
1	Wie gut kenne ich mich?	42	4	Die Körpersprache	112
1.1	Meine Stärken und Schwächen	43	4.1	Mimik	113
1.2	Selbstbild – Fremdbild	44	4.2	Gestik	114
2	Selbstwertgefühl	44	4.3	Körperhaltung	115
			4.4	Blickkontakt	117
<b>II</b>	<b>Mein Arbeitsplatz</b>	<b>47</b>	4.5	Händedruck und Sprechdynamik	118
			5	Berufliche Kommunikation	119
	Arbeitsplatzgestaltung	48		Richtige Umgangsformen	125
1	Arten von Arbeitsplätzen	49	1	Umgangsformen im Überblick	126
2	Arbeit und Gesundheit	52	1.1	Äußeres Erscheinungsbild	129
3	Ergonomie	53	1.2	Schrift- und Umgangssprache	131
3.1	Ergonomie im Sitzen	55	2	Der erste Eindruck	132
3.2	Ergonomie im Stehen	55		Bedürfnisorientiert handeln im Berufsalltag	137
3.3	Fit beim Strecken und Einräumen	56	1	Bedürfnisse erkennen	138
3.4	Schwere Lasten richtig heben	57	1.1	Distanzzonen	138
3.5	Richtiges Vorbeugen	57	1.2	Taktgefühl	139
	Sicherheit am Arbeitsplatz	61	1.3	Intimität und Scham	139
1	Arbeitsschutz	62	1.4	Bedürfnisse unterschiedlicher Personengruppen	140
1.1	Arbeitsschutz durch Unternehmen	62	2	Ethische Grundlagen	142
1.2	Arbeitsschutz durch jede Mitarbeiterin/ jeden Mitarbeiter	65		Verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen	147
2	Sicherheitszeichen	67	1	Die Ressourcen unserer Erde	148
3	Unfallprävention	69	2	Ressourcen verantwortungsvoll und sorgsam nutzen	149
3.1	Präventiver Arbeitsschutz	69	2.1	Was Unternehmen tun können	149
3.2	Maßnahmen zur Unfallprävention	69			
4	Erste Hilfe	72			

2.2	Was jede/r Einzelne von uns tun kann	151	<b>V</b>	<b>Gesundheit und Soziales</b>	245
3	Abfälle umweltfreundlich entsorgen	155			
3.1	Was gehört in welchen Behälter?	155		<b>Gesundheitsvorsorge (Prävention)</b>	246
3.2	Was passiert mit den restlichen Abfällen?	156	1	Physische Gesundheitsvorsorge	247
3.3	Berufsspezifische Abfälle	157	2	Psychische Gesundheitsvorsorge	250
3.4	Abfallverwertung (Recycling)	158	2.1	Welche Bedürfnisse haben wir?	250
			2.2	Psychohygiene	252
<b>IV</b>	<b>Mein Körper und die richtige Ernährung</b>	161		<b>Pflege</b>	260
	Mein Körper	162	1	Pflegebedürftigkeit	261
1	Die Körperteile	163	1.1	Pflege zu Hause	261
2	Der Bewegungsapparat	164	1.2	Pflegezimmer und Hilfsmittel	262
2.1	Das Skelett	164	1.3	Hygiene in der Hauskrankenpflege	265
2.2	Die Muskeln	168	1.4	Krankenbeobachtung	265
2.3	Die Wirbelsäule	172	1.5	Kommunikation	266
3	Die Sinnesorgane	175	2	Älter werden und altern	267
3.1	Sehsinn – die Augen	175	2.1	Was bedeutet altern?	267
3.2	Gehör- und Gleichgewichtssinn – die Ohren	178	2.2	Veränderungen im Alter	268
3.3	Geruchs- und Geschmackssinn – Nase und Zunge	182	<b>VI</b>	<b>Schönheit und Gestaltung</b>	273
3.4	Temperatur-, Schmerz- und Tastsinn – die Haut	185			
4	Haare und Nägel	191		<b>Farben, Formen, Materialien</b>	274
4.1	Haare	191	1	Warum uns manches gefällt und anderes nicht	275
4.2	Nägel	194	2	Grundregeln der Gestaltung	276
5	Zähne	196	3	Farbkreis nach Itten	278
5.1	Zahnformen	197	4	Wirkung von Farben	280
5.2	Aufbau der Zähne	197	4.1	Farbkontraste	282
5.3	Entwicklung der Zähne im Laufe des Lebens	198	4.2	Wirkung der Komplementärfarben	283
5.4	Zähne und ihre soziale Komponente	199	4.3	Wie Farben uns im Alltag begleiten	284
5.5	Zahnhygiene	200	4.4	Weitere Form- und Farbgestaltungsmerkmale	285
5.6	Zahnbeschwerden und -erkrankungen	200	5	Wirkung von Materialien	286
	Die richtige Ernährung	207		<b>Kosmetik</b>	292
1	Ernährungsverhalten	208	1	Grundlagen der Kosmetik	293
1.1	Warum essen wir?	208	2	Pflegende Kosmetik	294
1.2	Essen wir uns krank?	208	2.1	Hauttypen	294
2	Die „gesunde Ernährung“	210	2.2	Hautdiagnose	296
2.1	Die drei Säulen der Gesundheit	210	2.3	Hautpflege	296
2.2	Gesunde Ernährung ist ganz einfach	210	3	Dekorative Kosmetik	298
3	Inhaltsstoffe unserer Nahrung	213	3.1	Materialien und Werkzeuge	299
3.1	Was ist was?	213	3.2	Make-up richtig auftragen	301
3.2	Woraus besteht die Nahrung?	213	3.3	Gesichtsformen	303
3.3	Nährstoffe und ihre Aufgaben	214	3.4	Die Augen	306
4	Energie- und Nährstoffbedarf	216	3.5	Der Mund	307
4.1	Wozu benötigen wir Energie?	216	4	Haarpflege	309
4.2	Den Energiebedarf optimal decken	218	4.1	Haarkosmetik	309
4.3	Körpergewicht	219	4.2	Haare färben	309
5	Die Nährstoffe unter der Lupe	221	4.3	Haarschäden	310
5.1	Kohlenhydrate	221	4.4	Friseurwerkzeuge	311
5.2	Fette	224	5	Nagelpflege	314
5.3	Eiweißstoffe (Proteine)	228			
5.4	Wasser	231		<b>Stichwortverzeichnis</b>	321
5.5	Vitamine	232		<b>Literaturverzeichnis</b>	323
5.6	Mineralstoffe	236		<b>Bildnachweis</b>	324
6	Stoffwechsel	238			