# PROBELEKTION



Hauswirtschafter/in

Studiengemeinschaft Darmstadt Qualität seit 1948





#### "Ihr Wissen von heute ist Ihr Kapital von morgen"

Brigitta Vochazer, Direktorin, Studiengemeinschaft Darmstadt

## Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass Sie sich für einen Lehrgang bei der SGD interessieren. Noch nie war Weiterbildung so wichtig wie heute, um beruflich voranzukommen, aber auch, um zu einem erfüllten Privatleben zu finden.

Die beste Voraussetzung für Ihren Erfolg bringen Sie bereits mit: Sie besitzen die Eigeninitiative, Ihre Fortbildung selbst in die Hand zu nehmen. Und mit einem aktuellen Lehrgang bei der SGD verwirklichen Sie jetzt Ihre Ziele.

Sehen Sie nun in Ihre Probelektion. Sie zeigt Ihnen, wie Ihr Lehrgang abläuft. Sie erfahren, wie das Lernmaterial gestaltet ist, welche Betreuungsleistungen Sie von unserem professionellen Team und von Ihren Fernlehrern erhalten, wie der Korrekturservice abläuft, welchen anerkannten Abschluss Sie erwerben können – und welchen Nutzen Sie von Ihren neuen Fähigkeiten in der Praxis haben.

Über 60 Jahre Erfahrung im Fernunterricht ermöglichen Ihnen dabei einen Kurs von höchster Qualität. Doch überzeugen Sie sich am besten selbst.

Ich lade Sie deshalb ein, Ihre Probelektion zu lesen. Sie werden erkennen, dass Sie in der SGD den richtigen Partner für Ihren Erfolg gefunden haben, der Sie schnell und sicher an Ihr persönliches Studienziel führt.

Schon heute wünsche ich Ihnen viel Erfolg!

Ihre

Brigitta Vochazer Direktorin



Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht:

## Der größte Teil Ihres Einkommens fließt in Ihren Haushalt ...

## ... für Ernährung, Textilien, Wohnung, Garten und für Ihren sozialen Bereich.

Die meisten Menschen sind überzeugt – wie Sie sicherlich auch –, dass sie bei ihren Geldausgaben für diesen Bereich richtig, wirtschaftlich sinnvoll und nutzbringend entscheiden.

Entsprechen aber diese Entscheidungen immer dem neuesten Stand der modernen Haushaltsführung? Haben Sie ausreichende Sachkenntnisse in allen Haushaltsfragen? Über gesunde Ernährung ... über die Auswahl der richtigen Textilien und deren Pflege ... über die Möglichkeiten des rationellen Haushaltsablaufs ... über den Einsatz moderner technischer Geräte, die das Leben vereinfachen ... über wirtschaftliches Haushalten ... bis hin zum umweltschonenden Wirtschaften?

Wenn Sie ehrlich mit sich selbst sind, werden Sie vielleicht zu dem Schluss kommen: "Ich muss meine Kenntnisse über moderne Haushaltsführung aktualisieren." Das gilt vor allem, wenn Sie sich den hohen Kostenaufwand für Ihren Haushalt vor Augen führen. Sie wollen Überblick und Durchblick gewinnen in allem, was Familie und Wohnung, Geld- und Zeitverbrauch, Ernährung und Umwelt, Garten und Haushaltstechnik betrifft. Und schließlich möchten Sie Sicherheit als Verbraucher/in erlangen, um das kaum noch zu überblickende Warenangebot zu beurteilen und sich vor Übervorteilung zu schützen.

Denn fest steht: Wer seinen Haushalt mit gesicherten hauswirtschaftlichen Kenntnissen führt,

- → spart Geld,
- → arbeitet rationeller,
- → ernährt sich gesünder,
- → schont die Umwelt,
- → erhöht seine Lebensqualität.

#### Nicht zuletzt steigern Sie Ihre Lebensqualität

Effiziente Haushaltsführung ist erlernbar – durch den SGD-Fernlehrgang "Hauswirtschafter/in". Er bildet Sie in allen Grundlagen der Hauswirtschaft aus.

Der Fernlehrgang vermittelt Ihnen die Kenntnisse und Fertigkeiten, damit die Arbeit einfacher wird, leichter von der Hand geht, mehr Spaß macht und stressfrei von statten gehen kann. Er gibt Ihnen auch Anregungen zu schöpferischem Tun, zum Ausprobieren und Gestalten. Sie erfahren durch diesen Lehrgang mehr Sicherheit, wie Sie Ihr "Unternehmen Haushalt" optimal führen. Rationelle, wirtschaftliche Haushaltsführung basiert auf fundierten Kenntnissen, z. B. in der richtigen Ernährung. Haushalt, als

"Die Bundesregierung misst dem Fernunterricht als einer wichtigen Form der Weiterbildung eine große Bedeutung zu."

Bundesministerium für Bildung und Forschung

verantwortungsvolle Aufgabe betrachtet, bietet Anregung und Erfüllung. Das gilt auch für den Hausmann oder für eine bessere hauswirtschaftliche Partnerschaft.

#### Hauswirtschaftskenntnisse - wichtig für den Beruf

Auch beruflich sind Hauswirtschaftskenntnisse für Sie von großem Vorteil. Sehen Sie nur einmal in die Stellenanzeigen der Tageszeitungen: Hier werden oft Haushälterinnen gesucht, z. B. für Familien, in denen beide Partner berufstätig sind.

Genauso nützlich ist der Kurs für Sie, wenn Sie beispielsweise in Kantinen von Betrieben, Kinder- und Altenheimen, Krankenhäusern oder in der Gastronomie arbeiten. Mit diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse auffrischen bzw. vertiefen.

#### An wen wendet sich der Kurs?

Der Lehrgang wendet sich an alle, die aus persönlichen oder beruflichen Gründen aktuelle Kenntnisse der Hauswirtschaft erwerben möchten.

#### Ideal ist der Kurs:

- → für Sie, wenn Sie sich eine solide fachliche Grundlage für die Führung des Haushaltes schaffen möchten: zur besseren, schnelleren, befriedigenderen Bewältigung der hauswirtschaftlichen Arbeitsaufgaben,
- → für Sie, wenn Sie mehr Freizeit gewinnen wollen: für sich selbst, die Kinder oder den Partner,
- → für Sie, wenn Sie Hauswirtschaftskenntnisse beruflich nutzen möchten, z. B. in privaten Haushalten, in der Gastronomie, in Betriebskantinen.

Gehören Sie zu dem Kreis von Menschen, der hier angesprochen wurde? Dann wählen Sie diesen Lehrgang!

#### Welche Kenntnisse erwerben Sie im Kurs?

Dieser Kurs zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie einen Haushalt effektiv, geld- und zeitsparend führen. Dabei erlernen Sie keine trockene Theorie, sondern das, was Sie tatsächlich im Haushalt praktisch brauchen.

#### Die folgende Kurzübersicht zeigt Ihnen, was Sie im Kurs lernen:

- wirtschaftliche Haushaltsführung,
- Arbeitsgestaltung,
- Ernährung,
- Textilien,
- Pflege und Einrichten der Wohnung,
- Gartennutzung,

- soziale Aufgaben in der Familie und im hauswirtschaftlichen Betrieb.
- Umwelt- und Unfallschutz,
- Fachrechnen.

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine detaillierte Lernstoffbeschreibung, die Ihnen im Einzelnen die Inhalte Ihrer Ausbildung vorstellt.

#### NEU:

Jetzt waveLearn auch mobil über alle gängigen Smartphones nutzen!

#### Welche Voraussetzungen müssen Sie erfüllen?

Um erfolgreich am Lehrgang teilzunehmen, brauchen Sie keine besonderen Vorkenntnisse. Das Einzige, was Sie mitbringen sollten, ist Interesse und Spaß an der Hauswirtschaft. Der Lehrgang vermittelt Ihnen das Wissen und die Fertigkeiten, mit denen Sie Ihren Haushalt professionell führen.

#### Sie studieren am Online-Campus waveLearn

Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeit, den Online-Campus waveLearn zu nutzen. Die Nutzung ist freiwillig und nicht nötig, um das Lehrgangsziel zu erreichen. Für die Teilnahme brauchen Sie einen Internetanschluss. waveLearn ist optimiert für die aktuellen Versionen des Internet Explorers und von Firefox. Bei Apple-Rechnern sollten Sie über das Betriebssystem MAC OS X und die aktuelle Firefox-Version verfügen. In waveLearn dreht sich alles um einfache Kontaktaufnahme, aktuelle Informationen und moderne Arbeitsformen.

- Kommunikation: Sie nehmen an Diskussionen in Foren teil, chatten mit anderen Studierenden, holen sich per E-Mail Rat von Ihrem Betreuer oder Fernlehrer oder senden Ihre Einsendeaufgaben über waveLearn ein.
- Aktuelle Informationen: Sie erhalten aktuelle Informationen zu Ihrem Lehrgang und interessante Neuigkeiten. Damit sind Sie immer auf dem neuesten Stand.
- Innovative Lernmethode: Unterstützend zu Ihrem Studium zu Hause bietet Ihnen waveLearn eine virtuelle Lerngemeinschaft. So sind Sie beim Lernen nie allein. Diskussionen finden hier statt, Fragen und Probleme werden schnell geklärt. Außerdem hilft Ihnen diese Form des Lernens, sich Gelerntes besser einzuprägen und auch auf andere Sachverhalte zu übertragen. Mit einem SGD-Lehrgang sind Sie so bestens auf die modernen Anforderungen in Job und Alltag vorbereitet.

#### **Ihr Vorteil:**

Sie arbeiten bei der SGD mit einem ausgeklügelten Medienmix! Grundlage Ihres Lehrgangs ist das Lernmaterial in Verbindung mit der Fernlehrerbetreuung. Ergänzt wird Ihr Kurs durch den Online-Campus waveLearn. Dabei hat jedes Medium seine besonderen Vorteile. Und in dem Mix erhalten Sie alle Vorteile zusammen in einem Kurs. Das ist die beste Voraussetzung für Sie, Ihr Studienziel schnell, erfolgreich, mit viel Abwechslung und Spaß zu erreichen!

## waveLearn ist eine tolle Sache!

"waveLearn hat mir sehr gut gefallen. Besonders, weil ich in Chats und Foren mit anderen Studenten und Fernlehrern Kontakt aufnehmen konnte. Der ganze Kurs, das eigenständige Lernen mit den Lernheften und die Nutzung von waveLearn war ein richtiaer Workflow. Es hat Spaß gemacht und es hat sich gelohnt. Der SGD-Kurs war Voraussetzuna für meine heutige Position."

Rainer Skünak, Inter- und Intranetmanager, E.ON Bayern AG, Web-Master (SGD) Probelektion Hauswirtschafter/in

#### So läuft Ihr Kurs "Hauswirtschafter/in" ab:

#### Ihr besonderer Vorteil:

Sie können jederzeit mit dem Kurs "Hauswirtschafter/in" beginnen. Auf diese Weise erfahren Sie noch heute, wie Sie Ihren Haushalt effektiv, zeitund geldsparend führen – und dabei Ihre Lebensqualität steigern.



#### Sie lernen bequem zu Hause ...

... ohne Verdienstausfall, ohne Fahrtzeit und -kosten! Denn Sie erhalten für Ihren Kurs 18 Lernhefte. Das Lernmaterial wurde speziell für den Fernunterricht entwickelt. Außerdem unterstützen erfahrene Fernlehrer Sie, auf Wunsch auch am Telefon oder über den Online-Campus wave-Learn.

#### Schnell zum Ziel

Der Kurs dauert 18 Monate, wobei Sie eine wöchentliche Studienzeit von etwa 4 bis 6 Zeitstunden brauchen. Sie können auch schneller vorgehen oder sich mehr Zeit lassen: Die Betreuungsfrist umfasst 27 Monate, ohne dass Sie dafür mehr zahlen müssen.

## Wir sind für Sie da – vom Start bis zum Ziel: Mit Betreuungsservice!

Das Lernen im Fernkurs hat für Sie einen entscheidenden Vorteil: Sie bestimmen Lernzeiten und -orte selbst. Deshalb ist dieser SGD-Lehrgang speziell für die flexible berufliche Weiterbildung entwickelt worden.

Dabei lassen wir Sie nicht allein! Denn Sie erhalten neben dem Spezial-Fernlernmaterial auch umfassende Unterstützung und Betreuungsleistungen durch das erfahrene SGD-Team.

#### **Ihr Startpaket**

Gleich zum Lehrgangsbeginn bekommen Sie Ihr Startpaket. Es enthält das erste SGD-Original-Lernmaterial sowie eine praktische Studienmappe mit Arbeitsmaterial. Außerdem erhalten Sie Ihre Zugangsdaten zum Online-Campus waveLearn.

#### Persönliche Betreuung durch Fernlehrer

Erfahrene Fernlehrer sind von Lehrgangsbeginn an für Sie da und korrigieren Ihre Einsendeaufgaben. Zusätzlich beantworten sie Ihre Fragen und geben weiterführende Anregungen.

## Ihre Fernlehrer sind immer für Sie da: auch am Telefon und im Online-Campus

Bei dringenden Fragen werden Sie von speziellen Fernlehrern unterstützt. Diese beraten Sie, wenn Sie eilige Fragen zum Lernstoff haben. Falls Sie also vielleicht einmal mitten im Lernmaterial "stecken bleiben": Ihre Fern-

lehrer helfen Ihnen schnell weiter – am Telefon und per E-Mail über den Online-Campus. Teilweise stehen Ihnen die Fernlehrer auch in Foren und Chats zur Verfügung. Durch diese Unterstützung gelangen Sie bequem und sicher an Ihr Ziel.

#### Die SGD-Betreuungsgarantie

Wir garantieren Ihnen über die Regelstudienzeit hinaus eine kostenlose Verlängerung Ihrer Betreuungszeit um mindestens 50 %! Während dieser Zeit haben Sie Anspruch auf die kompletten Leistungen der SGD. Eine weitere kostenlose Verlängerung ist nach individueller Absprache möglich.



Wenn Sie sich für einen SGD-Fernlehrgang entscheiden, haben Sie die richtige Wahl getroffen. Der auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Rundum-Service garantiert Ihnen Sicherheit und Flexibilität in der Betreuung von Anfang an.

#### Servicepreis

Für ihre Serviceorientierung wurde die SGD ausgezeichnet mit dem Servicepreis des Verbandes Forum DistancE-Learning.



#### Mit Spezial-Lernmaterial

Sie erhalten für Ihr Fernstudium Spezial-Lernmaterial. Die Lerninhalte sind extra auf Ihre Lernsituation im Fernstudium abgestimmt, also auf das Lernen zu Hause mit Lernheften und Fernlehrern.

Die Lernhefte wurden in enger Zusammenarbeit zwischen SGD-Pädagogen und Fachautoren entwickelt, die Berufspraktiker sind. Damit entspricht der Lernstoff den aktuellen hauswirtschaftlichen Anforderungen.

Ebenfalls ist der Kurs didaktisch hervorragend aufbereitet und wird den neuesten Erkenntnissen über das Lernen Erwachsener gerecht. Alles ist übersichtlich, leicht verständlich und praxisbezogen. Ihre Lernhefte sind in Lektionen gegliedert. Viele Beispiele und Abbildungen erläutern den Lerntext. Durch eingestreute Aufgaben, Merksätze, praktische Übungen und Zusammenfassungen eignen Sie sich Ihre neuen Kenntnisse schrittweise an.

Am Ende jeder Lektion überprüfen Sie Ihre erworbenen Kenntnisse anhand von Wiederholungsaufgaben, für die wir Ihnen die Lösungen im Lernheft mitliefern. Danach bearbeiten Sie die besonderen Einsendeaufgaben. Ihre Lösungen schicken Sie uns per E-Mail oder Post. Wir senden sie Ihnen innerhalb weniger Tage korrigiert zurück. Durch diese Kombination – pädagogische Betreuungsleistungen, leicht verständliches SGD-Lernmaterial sowie wahlweise den Online-Campus waveLearn – erreichen Sie Ihr Lehrgangsziel besonders schnell.

Der Lernstoff ist leicht verständlich erklärt, aktuell und praxisnah. Probelektion Hauswirtschafter/in

#### Dieses Zeugnis können Sie erwerben:



Der Erfolg einer Weiterbildung liegt immer darin, wie gut Sie Ihre neu erworbenen Kenntnisse anwenden und nutzen. Das bestätigen uns viele SGD-Absolventen immer wieder. Sie haben Erfolg mit ihrem neuen Wissen. Und ein wertvoller schriftlicher Nachweis für den erfolgreich absolvierten Fernkurs ist das SGD-Abschlusszeugnis.

#### Das SGD-Abschlusszeugnis

Sie erhalten das SGD-Abschlusszeugnis als Beleg Ihrer Lehrgangsteilnahme und Bestätigung Ihrer Leistungen, wenn Sie den Lehrgang vollständig absolviert und die vorgesehenen Einsendeaufgaben erfolgreich gelöst und eingeschickt haben. Auf Wunsch stellen wir Ihnen das Zeugnis auch als international verwendbares Dokument in Englisch aus.

#### Staatliche Zulassung



Der Lehrgang wurde von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) in Köln unter der Nummer 520690 geprüft und zugelassen. Fernunterricht unterliegt in Deutschland einer strengen staatlichen Kontrolle.

Die Zulassung besagt, dass der Lernstoff vollständig, fachlich einwandfrei und pädagogisch aufbereitet ist und dass der Lehrgang in seiner Durchführung den staatlichen Bedingungen für Fernunterricht entspricht. Das ist Ihre Garantie für unsere Qualität.

#### Was kostet der Lehrgang?

Die Studiengebühr finden Sie auf der Studienanmeldung. In der Studiengebühr sind enthalten: das Studienmaterial, die fachliche und pädagogische Betreuung und Beratung durch den Fernlehrer, die Korrektur und portofreie Rücksendung Ihrer Aufgabenlösungen, die Möglichkeit waveLearn zu nutzen und schließlich die Gebühr für das SGD-Abschlusszeugnis.



#### Förderung durch Bildungsgutschein

Dieser SGD-Fernlehrgang ist nach AZWV zertifiziert und kann durch einen Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit gefördert werden. Weitere Infos auf Anfrage.

#### Überzeugende Vorteile, die für ein SGD-Fernstudium sprechen:

#### • Ihr SGD-Fernstudium - unsere Erfahrung für Ihren Erfolg

Die Studiengemeinschaft Darmstadt wurde 1948 von Werner Kamprath gegründet. Über 750 000 Teilnehmer haben sich in dieser Zeit für die SGD als Bildungspartner entschieden und sich zu einem Fernstudium angemeldet. Von Anfang an standen die inhaltliche und didaktische Qualität der Lehrgänge, aber auch der Service und die Betreuung der Lernenden im Vordergrund. Dieses innovative Studienkonzept der flexiblen Weiterbildung wurde schon mehrfach ausgezeichnet, ist auf die besondere Situation erwachsener Lerner abgestimmt und leicht mit dem Berufs- und Privatleben zu vereinbaren.

#### Sie studieren zu Hause

Ihr Lernmaterial kommt zu Ihnen ins Haus. Es ist leicht verständlich, übersichtlich und praxisnah. Schritt für Schritt werden Sie durch Ihr Lernheft oder Ihre Lern-CD geführt. Wiederholungsaufgaben, praktische Beispiele, Zusammenfassungen und viele Abbildungen machen Ihnen das Lernen einfach.

#### • Höchste Flexibilität

Bei der SGD ist alles sehr flexibel, denn Sie sollen Spaß an Ihrer Weiterbildung haben. Lernen Sie, wann Sie wollen: abends, morgens, am Wochenende. Lernen Sie, wie Sie wollen: 30 Minuten oder 3 Stunden am Tag, ganz nach Ihrem Geschmack. Sie können jederzeit mit Ihrem Fernstudium beginnen. Auch wenn Sie länger für Ihren Kurs brauchen, treten keine Zusatzkosten auf. Und Ihre Fernlehrer und das Beratungsteam stehen Ihnen auch weiterhin – ohne Mehrkosten – zur Verfügung.

#### • Über 90 % Bestehensquote

SGD-Absolventen sind nachweislich erfolgreich. Die Bestehensquote der SGD-Teilnehmer bei staatlichen, öffentlich-rechtlichen und institutsinternen Abschlüssen liegt bei über 90 %. Dies ist auf die persönliche und individuelle Studienbetreuung durch die Fernlehrer und Mitarbeiter der SGD zurückzuführen.

#### • 93 % der Absolventen würden die SGD weiterempfehlen

SGD-Absolventen schätzen die persönliche und individuelle Betreuung und die Qualität des Lernmaterials. Über 93 % würden die SGD weiterempfehlen. Die Kompetenz der Fernlehrer bewerten 98 % der Befragten mit "sehr gut" bis "gut".

Sie sehen: Die SGD bietet Ihnen viele Vorteile für Ihre Entscheidungssicherheit. Damit haben Sie die besten Voraussetzungen für Ihren persönlichen Erfolg.

Starten Sie jetzt!

## Lernstoffübersicht zu ihrem Kurs "Hauswirtschafter/in"

#### Wirtschaftliche Haushaltsführung

Wirtschaftliche Haushaltsführung – Aufgaben und Bedeutung der Haushalte – Formen der Haushalte – Haushaltsstrukturen und Bedürfnisse der Haushaltsmitglieder – Haushalte als Marktpartner – Verbraucherschutz – Verbraucherrecht – Geldwirtschaft – Zahlungsverkehr – Geschäftsverkehr.

#### **Arbeitsgestaltung**

Arbeitsgestaltung – Wegestudie – Grundlagen der Arbeitsgestaltung – Physiologische Arbeitsplatzgestaltung – Umgebungseinflüsse – Transportmittel und Arbeitsgestaltung – Arbeitssicherheit durch Arbeitsgestaltung. Arbeitsplanung – Grundlagen der Planung – Arbeitsablauf – Arbeitspläne – Planung von Reinigung und Wäschepflege – Planung von Einkauf, Vorratshaltung und Nahrungszubereitung.

#### Ernährung

Ernährung – Ernährungslehre – Grundlagen der Ernährungslehre – Inhaltsstoffe der Nahrung – Ernährungsformen – Besondere Ernährungsformen. Lebensmittelkunde – Einkauf, Lagerung, Vorratshaltung, Konservierung, Lebensmittelhygiene, Lebensmittelgesetzgebung – Energielieferanten Kohlenhydrate und Speisefette – Tierische und pflanzliche Eiweißlieferanten – Wasser, Lebensmittel mit hohem Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, Getränke, Hilfsstoffe.

Nahrungszubereitung – Rohstoffverarbeitung ohne Hitzeeinwirkung – Rohstoffverarbeitung unter Hitzeeinwirkung unterschiedlicher wärmeübertragender Medien – Patisserie – Convenience-Produkte – Gerichte zu Speisenfolgen zusammenstellen – Sonderkost – Backwaren herstellen – Backwaren fertig stellen – Getränke – Verfahren der Konservierung.

#### **Textilien**

**Textilien** – Grundtechniken des Nähens – Maschinen, Geräte und Hilfsmittel zur Textilverarbeitung – Nähvorarbeiten – Grundtechniken des Nähens – Verschlüsse – Bügeln – Unfallverhütung.

**Anfertigung textiler Gegenstände** – Anwendung einfacher Maschinennähte und -säume – Saum- und Eckbildung, Applikationsmethoden – Formgebende Techniken – Ausbessern, Instandhaltung und ändern von Textilien.

**Textillehre und -pflege** – Einteilung der Fasern – Verarbeitung und Verwendung der Fasern – Kennzeichnung der Textilien – Pflege und Instandhaltung von Wäsche und Oberbekleidung.

#### Pflege und Einrichtung der Wohnung

**Pflege und Einrichtung der Wohnung** – Pflege der Wohnung – Reinigungs- und Pflegemittel, Hilfsmittel und -geräte – Materialien und Pflegeverfahren – Materialien für die Wohnungseinrichtung – Reinigung der Räume.

Technik im Haushalt – Geräte zur Nahrungszubereitung – Kühlen und Gefrieren – Geschirrspülmaschine – Bodenpflegegeräte – Wäschepflege. Einrichtung der Wohnung – Bauliche und technische Ausstattung – Tageslicht und Besonnung – Schallschutz – Wärmeschutz – Wassererwärmung – Heizung – Lüftung – Ausgestaltung der Räume – Beleuchtung – Zeichnerische Darstellung – Grundrisszeichnen – Anfertigung von Grundrisszeichnungen.

#### Gartennutzung

Gartennutzung – Die Bedeutung des Bodens für das Pflanzenwachstum – Lebensvorgänge in der Pflanze – Aussaat, Pflanzung und Pflegemaßnahmen im Nutzgarten – Blumen und Zierpflanzen an und im Haus – Planung und Bewirtschaftung eines Nutzgartens.

#### Soziale Aufgaben in der Familie und im hauswirtschaftlichen Betrieb

Soziale Aufgaben in der Familie und im hauswirtschaftlichen Betrieb – Zusammenleben in der Familie – Gesundheitsvorsorge – Häusliche Krankenpflege – Festgestaltung.

#### **Umweltfaktoren**

Umweltfaktoren – Umweltschutz – Unfallverhütung im Haushalt – Beziehung Mensch/Umwelt – Die umweltgerechte Versorgung des Haushalts – Die umweltgerechte Entsorgung des Haushalts – Unfallverhütung am Beispiel des Arbeitsplatzes "Haushalt" – Das sichere Heim – Unfall – Versicherungen.

#### **Fachrechnen**

**Fachrechnen** – Zahlenbegriffe und Zahlensysteme – Die Grundrechnungsarten – Maße – Dreisatzrechnung – Prozentrechnung – Tabellen.

Aktualisierungen vorbehalten!

Probelektion Hauswirtschafter/in

## Dies ist ein Auszug aus dem Original-Lernmaterial zum Thema: "Ernährungslehre".

#### Lektion 5

#### 5 Besondere Ernährungsformen

Es gibt Gründe dafür, dass sich Personen abweichend von den Vorschlägen für eine Vollkost (vgl. Lektion 4) ernähren. In der letzten Lektion des Lernhefts erfahren Sie

- was leichte Vollkost ist,
- was man unter Reduktionskost versteht,
- was bei einer Ergänzungskost zur Außer-Haus-Verpflegung zu beachten ist,
- welche Merkmale ballaststoffreiche Kost hat,
- die Unterschiede zwischen "vollwertiger Ernährung", "Vollwert-Ernährung" und "vegetarischer Kost".

#### 5.1 Leichte Vollkost

Die leichte Vollkost ist eine leicht verdauliche Kost. Sie war früher unter der Bezeichnung "Schonkost" bekannt und stellt keine "Diät" im Sinne von Krankenkost dar. Sie wird u. a. nach Operationen im Magen-Darm-Bereich, bei einer akuten Bauchspeichelentzündung und bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten eingesetzt.

Leichte Vollkost soll

- den Energie- und N\u00e4hrstoffbedarf decken,
- aus 5 Mahlzeiten bestehen, weil die Aufnahme kleinerer Mengen bekömmlicher ist,
- die Verdauungsorgane wenig belasten. Fettarme Nahrungsmittel und fettsparende Zubereitungen sind zu bevorzugen,
- keine Reizwirkung haben. Es wird empfohlen, Speisen zu dünsten oder zu dämpfen, zu grillen, in Folie oder im Tontopf zu garen oder beschichtete Gargeräte zu verwenden. Auf gebratene Speisen, Bohnenkaffee, konzentrierte alkoholische Getränke, Süßigkeiten und süßes Gebäck ist zu verzichten. Getränke sollen nicht zu heiß und nicht gekühlt sein,
- nicht blähend wirken. Hülsenfrüchte, grobe Kohlarten und frische Backwaren können Beschwerden verursachen und sollten gemieden werden.
- appetitlich aussehen,
- in Ruhe und langsam verzehrt werden.

Leichte Vollkost soll im Energie- und Nährstoffgehalt bedarfsgerecht sein. Sie wird auf mehrere kleine Mahlzeiten verteilt. Speisen, die gut vertragen werden, fettarm und reizarm sind und nicht blähend wirken, sind geeignet.

Generell gilt: Alles was vertragen wird, ist erlaubt.

Die subjektive Einstellung des Menschen zu einer Speise bzw. zu einem Nahrungsmittel spielt bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten eine wesentliche Rolle. Hat man Verlangen nach einem Gericht, wird es meist gut vertragen. Bei einer inneren Ablehnung verzichtet man besser auf den Verzehr. Erlaubt sind, wenn vom Arzt nicht anders verordnet, Milch und nicht zu fettreiche Milchprodukte, magere, helle Fleischsorten, magere Fischsorten, Eier in leicht verdaulichen Speisen, Butter und hochwertige Margarinen und Pflanzenöle, Nährmittel und Teigwaren, leichte Kartoffelgerichte, zarte Gemüsesorten, zarte Blattsalate, zarte Obstsorten (evtl. ohne Schalen), gut abgelagertes Brot, mäßig gesüßtes Gebäck, schwarzer Tee und Kräutertees, milchsaure Getränke und Säfte, leichte Suppen, Kompott, Quarkspeisen.

**Tabelle 5.1:** Tabelle Tagesspeiseplan für leichte Vollkost (Quelle: DGE, Leichte Vollkost bei Krankheiten der Verdauungsorgane)

Tagesspeiseplan mit 2.000 kcal/8.400 kJ					
	kcal	kJ	E (g)	F (g)	KH (g)
Frühstück	545	2 280	18	18	75
2 T Kaffee oder Tee					
2 KL Kondensmilch (7,5 % Fett)					
Hirseflockenmüsli					
1 Sch. Mischbrot					
Schmelzkäse (45 % F. i. Tr.)					
Zwischenmahlzeit	145	605	2	0	33
1 Banane, mittelgroß					
Mittagessen	605	2 530	32	22	69
Gegrillte Hähnchenkeule					
Kümmelkartoffeln					
Grilltomaten					
Birne "Helene"					
Zwischenmahlzeit	185	775	5	6	26
1 T Tee					
4 Vollkornkekse					
Abendessen	525	2 195	21	18	65
Möhren-Apfel-Frischkost					
2 Sch. Vollkornbrot					
Butter oder Margarine					
2 Sch. gekochter Schinken					
Gesamt:	2 005	8 385	78	64	268

#### Aufgabe 5.1:

Nennen Sie zeichnet.	wenigstens	5 E	igensc	chaften,	durch	die	sich	leichte	Vollkost	aus

## Dies ist ein Auszug aus dem Original-Lernmaterial zum Thema: "Wirtschaftliche Haushaltsführung".

Lektion 3

#### 3 Haushaltsstrukturen und Bedürfnisse der Haushaltsmitglieder

Kein privater Haushalt gleicht dem anderen; selbst wenn sich die Struktur ähnelt, wenn einer gleichen Zahl von Haushaltsmitgliedern in gleichem Alter das gleiche Einkommen zur Verfügung steht, wird jeder Haushalt anders geführt werden, denn

- die individuellen Wünsche seiner Mitglieder,
- die Haushaltsziele und
- die Vorstellungen von der Lebenshaltung (Standard)

sind sehr unterschiedlich.

Sie werden den Zusammenhang zwischen der Haushaltsstruktur und den Bedürfnissen der Haushaltsmitglieder erkennen und die Entstehung von Bedarf verfolgen.

#### 3.1 Arten der Bedürfnisse

Die Arten der Bedürfnisse teilen wir ein in

- Grundbedürfnisse (auch als Existenzbedürfnisse oder Primärbedürfnisse bezeichnet)
- Wahlbedürfnisse (auch als Sekundärbedürfnisse bezeichnet).

Wir gehen im Folgenden nur auf **materielle Bedürfnisse** ein, denn unser Lernheft heißt ja wirtschaftliche Haushaltsführung. Es gibt auch wichtige Bedürfnisse, die man nicht mit Geld befriedigen kann, die aber unverzichtbar sind. Man nennt sie immaterielle Bedürfnisse. Da ist das Bedürfnis nach Zuneigung, nach Verständnis, nach Geborgenheit, Erfolg und Sicherheit. Nicht bei allen Menschen sind diese Bedürfnisse gleich stark, während Hunger und Durst Gefühle des Mangels sind, die jeder nach einer gewissen Zeit spürt. Kann der Bedarf dann nicht erfüllt werden, muss der Mensch sterben. Wenn immaterielle Bedürfnisse versagt werden, entstehen häufig psychische Schäden, die erst spät oder gar nicht entdeckt werden.

Was zu **Grundbedarf** und zu **Wahlbedarf** gehört, ist auch weitgehend die Bedarfsnorm, der Lebensstil einer sozialen Gruppe. In dieser Familie muss man die Telefonkommode haben, weil alle Bekannten sie haben, in einer anderen Familie steht das Telefon auf einer alten Bauerntruhe. Hier wird im Esszimmer an einem mit Tischtuch und Stoffservietten gedeckten Tisch gegessen, dort in der Küche an einem wachstuchbelegten Ecktisch.

#### 3.1.1 Grundbedürfnisse

Alle Menschen bedürfen der Nahrung, der Kleidung, der Wohnung.

Das war stets so, solange es Menschen gibt, und wird auch so bleiben. Wie hoch aber der Anteil der Ausgaben für diese unverzichtbaren Grundbedürfnisse an den Gesamt-ausgaben ist, wird von der Höhe des Einkommens bestimmt. In den Haushalten mit mittlerem Einkommen macht zzt. noch der Anteil der Ausgaben für die Grundbedürfnisse etwa 50 % aus. Ist das Einkommen geringer, reicht es oftmals gerade zur Deckung der Grundbedürfnisse, es bleibt nichts übrig. Beziehern von höheren Einkommen verbleiben nach Deckung der Grundbedürfnisse Mittel, die nach Wahl eingesetzt werden können.

Bei steigendem Einkommen fällt der Anteil der Ausgaben für die Grundbedürfnisse.

Das trifft ganz besonders auf die Ausgaben für die Nahrungsmittel zu. Hier hat der deutsche Statistiker Ernst Engel schon 1857 ein Gesetz aufgestellt, wonach die Ausgaben für Nahrungsmittel bei steigendem Einkommen prozentual weniger stark zunehmen als die Gesamtausgaben des Haushalts, dass sie also relativ abnehmen.

Aber auch bei anderen Ausgabengruppen kann man Wahlbedürfnisse haben. Es ist durchaus möglich, dass ein Gegenstand für den einen Haushalt unverzichtbar ist, für einen anderen Haushalt jedoch ein Wahlbedürfnis.

#### **Beispiel:**

Der Haushalt A ist in einer abgelegenen Gegend angesiedelt, die schlechte öffentliche Verkehrsverbindungen hat. Die Eltern brauchen unbedingt ein Auto, um zu ihren Arbeitsplätzen zu fahren. Sie nehmen den Sohn mit, der gleichfalls seinen Ausbildungsbetrieb anders nicht erreichen kann. Auch für den Einkauf brauchen sie den Wagen, da es am Ort kein Geschäft mehr gibt.

Haushalt B hat eine Wohnung in der Stadtmitte. Alle Haushaltsmitglieder können problemlos ihre Arbeitsplätze mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen, Einkaufsmöglichkeiten gibt es ringsum in Fülle. Das Auto ist für den Haushalt A also ein Grundbedürfnis, das zum Wohnen gehört, für den Haushalt B ein Wahlbedürfnis.

#### Aufgabe 3.1:

Beispiel aus dem Bereich o	der Ernahrung:
Grundbedürfnis	Wahlbedürfnis
Brot	Croissants
Beispiel aus dem Bereich o	der Kleidung:
Wollmantel	Pelzmantel

Nennen Sie Grundbedürfnisse und Wahlbedürfnisse

Raignial aug dam Raraigh dar Wohnung:

Grundbedürfnis	Wahlbedürfnis
WC und Dusche	Bad mit Badewanne,
	Dusche, Bidet, und WC

(Die Lösung der Aufgabe 3.1 finden Sie am Ende des Probelektions-Auszugs.)

#### 3.1.2 Wahlbedürfnisse (Sekundärbedürfnisse)

Der Anteil des Einkommens, der nicht zur Deckung der Grundbedürfnisse notwendig ist, kann wahlweise ausgegeben werden. Da diese freien Mittel aber auch nicht unbegrenzt zur Verfügung stehen, ergibt sich oft genug die Qual der Wahl. Es geht bei den Wahlbedürfnissen ja nicht mehr um Notwendiges, sondern um Wünsche, die man realisieren möchte.

#### Beispiele:

Ein junges Paar will auf alle Fälle Kinder haben, ein anderes will zunächst ein Haus bauen, ein drittes wünscht nichts von beidem, es will Reisen machen, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Eine Erwerbstätige will sich besonders schick einrichten und sich topmodisch kleiden.

In der Regel werden sich auch bei reichlich vorhandenen Mitteln nicht alle Wünsche der Haushaltsmitglieder gleichzeitig erfüllen lassen.

Da müssen Ranglisten aufgestellt werden (Prioritäten erstellt werden), und alle Mitglieder der Familie müssen mitberaten dürfen über die Reihenfolge der Ausgaben. Das ist wichtig für das Verständnis der Heranwachsenden, sie werden ihre Wünsche dann besser einordnen und zufriedener sein.

#### **Beispiel:**

In einem Haushalt mit heranwachsenden Kindern stehen für die nächsten Monate folgende Wünsche an: Der 16-jährige Volker möchte ein Moped, die 17-jährige Monika will zur Tanzstunde, die 19-jährige Elke den Führerschein. Der Vater würde gern Zusätze zu seiner Filmkamera haben, die Mutter eine Auslandsreise mit der Volkshochschule unternehmen. Im Haushalt wäre ein Trockner für die kommenden Wintermonate wichtig. In welcher Reihenfolge sollen diese Wünsche befriedigt werden?

Die Wahlbedürfnisse dieser Haushaltsmitglieder müssen in der individuellen und zeitlich notwendigen Reihenfolge kritisch überprüft und geplant werden.

## Dies ist ein Auszug aus dem Original-Lernmaterial zum Thema: "Umweltschutz".

Lektion 3

#### 3 Alltagshandlungen

Einkaufen, putzen, waschen, spülen, Abfall entsorgen, basteln und reparieren, alles Dinge, die täglich getan werden. Kann dabei auch etwas für die Umwelt getan werden? Umweltentlastende Handlungsweisen werden in diesem Kapitel vorgestellt. Vielleicht können auch Sie bei der Arbeit oder bei Ihrer persönlichen Lebensführung Anregungen aufnehmen und damit einen Beitrag für die Umwelt leisten?

#### 3.1 Einkaufen

Im Haushalt fallen täglich verschiedene Arbeiten an. Aus dem Blickwinkel des Umweltschutzes können nur die Arbeiten näher betrachtet werden, die einen direkten oder indirekten Bezug zur Umwelt haben. Entnehme ich der "Natur" Stoffe, sei es in Form landwirtschaftlicher Produkte wie Gemüse oder Getreide oder in Form von natürlichen Rohstoffen zur weiteren industriellen Verarbeitung wie Öl, Eisen, Kali usw., werden diese veränderten Stoffe nach ihrem zweckbestimmten Gebrauchszeitraum der "Natur" wieder über unterschiedliche Entsorgungswege zugeführt.

Von einem ökologischen Gleichgewicht spricht man dann, wenn zwischen der Entnahme aus dem Ökosystem und der Rückgabe an dieses eine Ausgewogenheit herrscht. Ökologie ist die Lehre von den Beziehungen der Lebewesen untereinander und zu ihrer Umwelt. Das Gleichgewicht wird empfindlich gestört durch z. B. Ausbringen von synthetischen Düngemitteln, die nach bestimmter Zeit das Grundwasser belasten, den Straßenverkehr, der durch seine Abgase die Luft mit Schadstoffen belastet und Einfluss auf das Klima nimmt, oder die Müllberge, die mit ihrer Giftfracht den Boden bzw. das Grundwasser verseuchen und die Gesundheit der Menschen und der Tierwelt gefährden.

Der tägliche Lebensmitteleinkauf wird auf Umwelttauglichkeit untersucht. Die Vermeidung und die Beseitigung des entstandenen Verpackungsmülls über verschiedene Sammelsysteme werden in diesem Kapitel dargestellt. Der "alltägliche" Kleiderkauf wird unter Umweltgesichtspunkten kritisch betrachtet.

#### 3.1.1 Produktauswahl im Lebensmittelbereich

Noch nie war die Welt der Lebensmittel so bunt, so vielschichtig und so schwer durchschaubar. Tausende von Produkten liegen in den Regalen und in den Kühltheken – und täglich kommt Neues hinzu. Zwischen Industrie- und Biokost bewegt sich das Angebot.

#### Vorteile beim Einkauf regionaler Produkte für die Umwelt:

Regionalität statt europaweiter Transport: Käse aus Italien, Äpfel aus Neuseeland, Spargel aus Südafrika – von den gekauften Lebensmitteln stammt heutzutage der Großteil nicht aus der Region. Ganz gewöhnliche Lebensmittel werden kreuz und quer über den Kontinent transportiert. Es ist billiger, tiefgefrorene Aprikosen aus Italien zu Marmelade zu verarbeiten als Früchte aus heimischen Anbaugebieten. Lange Wege bedeuten mehr Verkehr, mehr Abgase, mehr Lärm und Energieverbrauch, mehr Belastung für Mensch und Natur. Milch, Käse, Fleisch und Wurst gibt es jedoch auch

Probelektion Hauswirtschafter/in

in der heimischen Region. Die Natur und die ansässige Landwirtschaft bieten je nach Saison eine bunte und abwechslungsreiche Vielfalt an Obst, Getreide, Gemüse und Kräutern.

Unterstützung, **Förderung der heimischen Wirtschaft**: Arbeitsplätze und Lehrstellen in Handel, Handwerk und Landwirtschaft bleiben gesichert. Die Kaufkraft, das Geld bleibt in der Region. Einzelhandel, Gastronomie und Handwerk profitieren durch die Nachfrage regionaler Produkte. Durch die ständige Konzentration in der Lebensmittelverarbeitung und im Handel fehlen immer mehr Kooperationspartner für die Herstellung und den Verkauf von Regionalprodukten. Nur wenn der Schlachthof, die Molkerei, die Kelterei oder die Brauerei in der Region noch vorhanden sind, können glaubwürdige Regionalprodukte erzeugt werden. Doch der Trend der Konzentration hält weiter an.

Erhalt und Pflege der Kulturlandschaft: Der Einkauf natürlich erzeugter Lebensmittel aus der Region senkt die Umweltbelastungen. Die charakteristische Kultur- und Naturlandschaft der Region wird erhalten. Lammfleisch aus heimischen Wacholderheiden, Apfelsaft von Streuobstwiesen, Käse von der Bergweide sind Beispiele, wie regionale Produkte und Naturschutz zusammenhängen.

Kurze Transportwege führen zu weniger Klimabelastung durch Ausstoß von klimaschädigenden Schadstoffen. Des Weiteren geht die Qualität von Gemüse und Obst durch lange Transportwege verloren. Es ist bekannt, dass sich die Fleischqualität durch lange Viehtransporte verschlechtert.

Kaufen Sie Obst und Gemüse saisonal, d. h. entsprechend den Jahreszeiten ein.

Bevorzugen Sie Einkaufsquellen mit qualitativ hochwertigen Produkten, u. a. Markenfleischprogramme aus der Region.

Woher kommen die Lebensmittel? Wie wurden sie produziert? Antworten auf diese Fragen bekommen Sie beim Einkauf regionaler Produkte direkt auf dem Bauernhof oder Bauernmarkt. Hier können Sie sich selbst vor Ort von der Herkunft und Entstehung ihrer Lebensmittel überzeugen bzw. den Bauern oder die Bäuerin direkt zur Herstellung und Anbauweise befragen. Frische Ware direkt ab Erzeuger, Bringdienste mit frischem Warenkorb (Abo-Kiste) liefern die landwirtschaftlichen Produkte frisch vom Hof ins Haus. Eine wechselnde Kombination von Gemüsen und Obst der Saison sind Inhalte dieser Abo-Kisten.

#### Aufgabe 3.1:

Welche Gründe sprechen für den Einkauf regionaler Produkte?
Bei der Kaufentscheidung für ökologische Produkte, geschützt durch die Europäisch Öko-Verordnung von 1991, kann der Verbraucher bzw. die Verbraucherin die umwelschonende Anbauweise fördern und damit einen Beitrag zum Umweltschutz und Argenschutz leisten sowie für die eigene Gesundheit sorgen. (Vergleiche Lernhefte HWE01, Ernährungslehre und HWE02, Lebensmittelkunde.)
Aufgabe 3.2:
Durch welche gesetzliche Regelung werden Öko-Produkte geschützt?

Der einzelne ökologisch geführte landwirtschaftliche Betrieb wird als ein Organismus und als lebendiges Zusammenspiel zwischen Boden – Pflanze – Tier und Mensch gesehen. Das Hauptziel des Wirtschaftens ist neben der Erzeugung von Lebensmitteln die Gesunderhaltung dieses Kreislaufs.

Der ökologische Landbau wirkt sich positiv auf Boden, Wasser und Klima aus. Die Anbauweise ist umweltverträglich und zukunftsfähig.

Aufgabe 3.3	3.3:	be	ufga	A
-------------	------	----	------	---

Was v	ersteht man	unter ökolo	ogischer Anb	auweise?	

#### 3.1.2 Auswahlkriterien für Textilien

Kleidung dient in erster Linie zum Schutz vor Kälte, Nässe, Sonne, Staub und Insekten. Sich dem Wetter entsprechend zu kleiden ist ein Grundbedürfnis, wie sich zu ernähren oder ein Dach über dem Kopf zu haben. Dennoch ist nicht zu vernachlässigen: Man hat Bedürfnisse, sich mit Kleidung zu schmücken, sich darzustellen und sozial zu positionieren; "Kleider machen Leute". Ob im Beruf oder in der Freizeit, eine "heimliche Kleiderordnung" existiert auch heute noch. Im reichlich bestückten Kleiderschrank findet sich Kleidungsstücke zu verschiedenen Anlässen. Rund 12 kg Bekleidung kaufen die Bundesbürger jährlich – Konsumrausch bzw. Kleiderrausch, der nicht ohne Folgen bleibt: Eine schier unübersehbare Folge von Produktionsprozessen ist erforderlich, um ein farbenfrohes "Outfit" in deutschen Handelsregalen anzubieten. Millionen Tonnen natürlicher und synthetischer Rohstoffe, Farb-, Hilfsund Ausrüstungschemikalien, Pestizide sowie enorme Mengen an Energie und Wasser werden verbraucht. Ca. 90 Prozent der bei der Textilherstellung verwendeten Chemikalien gelangen ins Abwasser, der Rest der Textilhilfsmittel und Farbstoffe verbleibt in der Regel auf der Textilie. Bei Baumwolle kann der Chemikalienanteil bis zu 30 Prozent des Gewichtes ausmachen.

#### Aufgabe 3.4:

Į	Velche Bedürfnisse sind mit dem Einkauf und	Tragen von Kleidung verbunder

Was die Bekleidungsproduktion stärker charakterisiert als die meisten anderen Branchen, ist ihre Globalisierung. Ca. 90 Prozent der in Deutschland verkauften Kleidung wird jenseits der Grenzen hergestellt, überwiegend in den so genannten Entwicklungsländern Südamerikas und Asiens. Dies heißt natürlich auch, dass die ökologischen Konsequenzen der Kleiderlust überwiegend diese Länder belasten. So gehen z. B. 18 Prozent des weltweiten Pestizidverbrauchs in den Baumwollanbau; pro kg Rohbaumwolle werden im Sudan ca. 29 m³ Nilwasser verbraucht. Die Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) schätzt die Zahl der Pestizidunfälle im Baumwollanbau auf bis zu 500 000 jährlich. Und immer noch steigt der Pestizideinsatz tendenziell, um die Erträge bei schwindender Bodengesundheit und sinkenden Weltmarktpreisen zu sichern. Eingesetzt werden vor allem Insektenvernichtungsmittel, von denen viele durch die WHO als hoch gefährlich eingestuft wurden.

Durch den Einsatz von hoch gefährlichen Farbstoffen wird sowohl die Gesundheit von Arbeitskräften in der Verarbeitung von Baumwolle wie auch die der KonsumentInnen gefährdet.

#### Aufgabe 3.5:

Welche Länder haben unter den ökologischen Konsequenzen unseres Kleiderk sums zu leiden?	on-

Häufig **wechselnde Modetrends** unterstützen die Kurzlebigkeit einzelner Kleidungsstücke. Obwohl erst im letzten Sommer gekauft, ist das Shirt heute schon unmodern, somit reif für die Altkleidersammlung.

Mode ist eine wichtige Antriebskraft des Konsums. Sie wirkt absatzfördernd und umsatzsteigernd. Gäbe es keine Mode, würden sich die Leute erst neue Kleider kaufen, wenn die alten abgetragen und kaputt sind, und der Umsatz in der Textilbranche wäre sehr viel geringer. Die Bekleidungsindustrie ist sich der Wichtigkeit der Mode bewusst.

Das Ziel eines nachhaltigen Konsums ist ein deutlich geringerer Verbrauch an Kleidung. Angestrebt wird eine Menge von 7 kg Kleidung pro Kopf und Jahr. Weniger kaufen verringert die ökologischen Probleme. Die Herstellung von Kleidung sollte nach strengen ökologischen und sozialen Produktionsvorgaben erfolgen.

Wie könnte ein nachhaltiger Konsum aussehen?

Zukunftsfähige Kleidungsstücke	umweltbelastende Kleidungsstücke
hochwertig	billige Kleidung
individuell	Massenware
zeitlos	modisch der letzte Schrei
hoher Tragekomfort	unbequem
reparieren	wegwerfen
wandelfähig	einmalig

Projekte zum umweltverträglichen oder kontrolliert ökologischen Anbau in Baumwolle zeigen Auswege auf, wenngleich der Weltmarktanteil heute erst im Promillebereich (< 1 Prozent) liegt.

In manchen Bereichen stellen **Leinen** und **Hanf** eine sinnvolle Alternative zur Baumwolle dar. Beide Fasern sind robust, genügsam und an das mitteleuropäische Klima angepasst.

Kennzeichnungen mit "hautverträglich" über "Green Cotton" bis zum "Öko-Tex Standard 100" versprechen bzw. suggerieren Umweltverträglichkeit. Es gibt mittlerweile ca. 200 Kollektionen, die mit Öko- und Naturbegriffen ausgezeichnet sind. Es ist schwierig, sich in diesem Dschungel von Öko-Siegeln auszukennen. Die Ökokollektionen bemühen sich um ökologische Verbesserungen von Teilschritten der Produktion. Kaum einer hat die gesamte Produktionsphase "im Griff". Trotzdem stellen die Ökokollektionen einen Fortschritt gegenüber dem "Normalen" dar.

Teilweise liegt der Schwerpunkt auf:

- Minimierung des Schadstoffgehalts
- umweltfreundliche Fertigung, d. h. von der Rohstoffgewinnung bis zum fertigen Kleidungsstück
- Entsorgung bzw. Recyclingfähigkeit der Textilie

Naturtextil ein Qualitätszeichen des Internationalen Verbandes der Naturtextilwirtschaft e. V. Produkte mit dieser Kennzeichnung werden umweltschonend, sozial verträglich und ohne Ausrüstungsstoffe produziert. Vorbildlich ist: Von der Faserherstellung bis zum fertigen Endprodukt werden ökologische und soziale Aspekte berücksichtigt.

Weitere Beispiele für ökologisch und sozial hergestellte Kleidung finden Sie unter:

http://www.label-online.de/ Kategorie: Bekleidung&Schuhe



Abb. 3.1: Qualitätszeichen Naturtextil IVN zertifiziert BEST

#### Tipps zum Kleidereinkauf:

- Beim Kauf die Etiketten studieren
- Nachfragen, woher der Artikel kommt und unter welchen Bedingungen dieser hergestellt wird
- Prüfen Sie bei jedem Kleidungsstück das Material und die Verarbeitung, um festzustellen, ob es auch für eine lange Nutzung geeignet ist.
- Bei Chemiefaserkleidung sortenreine Fasern und damit recyclingfähige Fasern bevorzugen (siehe Seite 50)
- Nachfragen, ob die Firmen die gebrauchte Chemiefaserkleidung zum Recycling zurücknehmen.
- Besondere Eigenschaften wie knitterarm, flammgeschützt, filzfrei und antibakteriell deuten auf eine problematische Ausrüstung des Stoffes hin.
- Verzicht auf besonders umweltschädliche Fasern, wie PVC, Cupro und Polyacryl und auf Beschichtungen mit PVC oder Teflon.
- Auf Pflegehinweise achten; Kleidung ohne chemische Reinigung bevorzugen, da Chemikalienrückstände Hautreizungen verursachen können.

Mit dem Einkauf umweltverträglich produzierter Naturtextilien helfen Sie, die Umweltbelastungen bei der Textilherstellung und -entsorgung zu vermindern.

#### Wiederholungsaufgaben

3.1 Welche Vorteile hat der Einkauf regionaler Produkte für die Umwelt?

3.2 Wie kann ein nachhaltiger Konsum im Kleidungsbereich aussehen?

#### A. Antworten zu den Aufgaben im Text

- 5.1 Wasser, Eiweiß, Fett, Mineralstoffe, Kohlenhydrate
- 3.1 Die Beispiele können nicht vorgegeben werden. (individuelle Lösungen)
- 3.1 Weniger Verkehr, dadurch weniger Schadstoffbelastung und Energieverbrauch; Förderung der heimischen Wirtschaft; Erhalt und Pflege der Kulturlandschaft (Streuobstwiesen, Wacholderheiden, Bergweiden); kein Qualitätsverlust durch lange Transporte; Möglichkeit, sich vor Ort über die Erzeugung der Lebensmittel zu informieren.
- 3.2 Seit 1991 gilt die EG-Ökoverordnung (seit 1997 müssen in Deutschland Name oder Codenummer der Kontrollstelle aufgedruckt sein, z. B. DE-099-Öko-Kontrollstelle).
- 3.3 Der ökologische Landbau ist eine besonders umwelt- und ressourcenschonende Form landwirtschaftlicher Erzeugung. Betriebsabläufe werden ganzheitlich betrachtet. Es wird auf leicht lösliche Mineraldünger und auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verzichtet.
- 3.4 Schutz vor Kälte und Nässe, aber auch Wunsch nach Anerkennung und Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe
- 3.5 USA, Indien, China, Pakistan und Usbekistan

#### B. Antworten zu den Wiederholungsaufgaben

- 3.1 Kurze Transportwege, weniger Energieverbrauch, weniger Schadstoffbelastung, Förderung der heimischen Wirtschaft, Erhaltung und Pflege der Kulturlandschaft usw.
- 3.2 Weniger Kleider einkaufen; langlebige, qualitativ hochwertige Kleidung auswählen, Kleidung reparieren statt wegwerfen, Kleidung aus nachwachsenden Rohstoffen in unserem Land bevorzugen.

### Lassen Sie sich beraten

Wir möchten Sie mit dieser Probelektion gut informieren: sachlich, ausführlich und gründlich. Nach Möglichkeit so, dass keine Frage offenbleibt und Sie in aller Ruhe Ihre Entscheidung treffen können. Denn mit dieser Probelektion möchten wir auch erreichen, dass Sie sich dem richtigen Studienziel zuwenden. Einem Ziel, das genau zu Ihrer beruflichen oder persönlichen Situation passt und mit dem Sie wirklich vorankommen. Sollten Sie noch Fragen haben, so wenden Sie sich bitte an unser Beratungsteam. Rufen Sie einfach an, schreiben Sie uns oder schicken Sie uns ein Fax. Sie können uns auch gern besuchen.



#### Ihr SGD-Beratungsteam:

Oliver Schüttler, Heike Volgmann, Sabrina Milker, Kerstin Schrod, Ellen Oeggl, Jasmin Wesp, Ulrico Sexauer (stehend v. l.),

Evelyn Tarabekos, Bettina Gerth, Alix Großmann, Simone Bloch, Sybille Wolter, Ellen Behre (sitzend v. l.)

#### **Und so erreichen Sie uns:**

#### Wählen Sie unsere Telefonnummer: 0800-806 60 00 (gebührenfrei)

Montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr sind wir persönlich für Sie da. Außerhalb dieser Zeiten können Sie uns auf Band eine Nachricht hinterlassen. Wir rufen gern zurück. Unsere erfahrenen Studienberater informieren Sie dann gezielt zu Ihren persönlichen Fragen.

Oder schicken Sie uns eine E-Mail: Beratung@sgd.de

#### Wir freuen uns auf Sie!

#### So starten Sie:

Schnell beiliegende Studienanmeldung ausfüllen und an die SGD schicken. Sie erhalten umgehend Ihr Startpaket mit dem ersten Original-Lernmaterial. Das ist der Beginn Ihres Erfolges.

#### Studiengemeinschaft Darmstadt GmbH

Telefon: 0800-806 60 00, Fax: 0800-806 60 11 (gebührenfrei)

Internet: www.sgd.de

Briefadresse: Postfach 10 01 64, 64201 Darmstadt

Besuchsadresse: Ostendstraße 3, 64319 Pfungstadt bei Darmstadt

## **Auf einen Blick:** das Wichtigste zu Ihrem Kurs "Hauswirtschafter/in"

Studienziel: Dieser Kurs vermittelt Ihnen aktuelle Fachkenntnisse zur Haushaltsführung. Sie erfahren,

wie Sie effektiv, geld- und zeitsparend wirtschaften. Kurz: wie Sie sich ein Zuhause zum Leben und Wohlfühlen gestalten. Alles, was Sie lernen, ist praxisbezogen und schnell

umsetzhar

Um den Lehrgang erfolgreich zu absolvieren, brauchen Sie keine besonderen Vorkennt-Voraussetzungen:

nisse. Das Einzige, was Sie mitbringen sollen, ist Interesse und Spaß an der Hauswirt-

Sie können den Online-Campus waveLearn zum Austausch mit Mitstudierenden (Foren, wavel earn:

Chats) sowie für aktuelle Informationen rund um Ihren Lehrgang nutzen. Die Nutzung ist freiwillig und nicht notwendig, um das Lehrgangsziel zu erreichen. Voraussetzung ist ein PC inkl. Internetzugang mit der aktuellen Version des Internet Explorers oder von Firefox

(bei Apple: MAC OS X mit aktueller Firefox-Version).

 $Wirtschaftliche \ Haushaltsf\"{u}hrung - Arbeitsgestaltung - Ern\"{a}hrung - Textilien - Pflege$ Lernthemen:

und Einrichtungen der Wohnung – Gartennutzung – Soziale Aufgaben in der Familie und

im hauswirtschaftlichen Betrieb – Umweltfaktoren – Fachrechnen.

Studienbeginn: Jederzeit.

Studiendauer: 18 Monate, bei einer wöchentlichen Studienzeit von etwa 4 bis 6 Zeitstunden. Sie kön-

nen auch schneller vorgehen oder sich mehr Zeit lassen. Ihre Betreuungsfrist umfasst 27 Monate. Während der gesamten Zeit haben Sie Anspruch auf die Betreuungsleistungen Ihrer Fernlehrer ohne Mehrkosten. Eine weitere kostenlose Verlängerung ist nach

individueller Absprache möglich.

**Lernmaterial und** Praktische Studienmappe mit Arbeitsmaterial, 18 Lernhefte. Die persönliche Betreuung Betreuungsleistungen: durch Ihren Fernlehrer und der Korrekturservice runden die Serviceleistungen der SGD

Zeugnis: Sie erhalten nach erfolgreicher Lehrgangsteilnahme und als Bestätigung Ihrer Leis-

> tungen das SGD-Abschlusszeugnis, das in Wirtschaft, Industrie und Öffentlichkeit als Abschluss eines renomierten privaten Fernlehrinstituts anerkannt ist. Auf Wunsch stellen wir Ihnen das Zeugnis auch als international verwendbares Dokument in Englisch aus.

Staatliche Zulassung: Der Lehrgang wurde von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) in Köln

unter der Nummer 520690 geprüft und zugelassen. Das besagt, dass der Lernstoff voll-

ständig, fachlich einwandfrei und pädagogisch aufbereitet ist.

Studiengebühren: Die Studiengebühren finden Sie auf Ihrer Studienanmeldung.

**Ihr Start:** Schnell die beiliegende Studienanmeldung ausfüllen und an die SGD

schicken. Sie erhalten umgehend Ihr Startpaket mit dem ersten Origi-

nal-Lernmaterial.

So erreichen Sie uns: **Telefon: 0800-806 60 00** (gebührenfrei) E-Mail: Beratung@sgd.de

