



Haut und Haar

Arbeitsbuch

Lernfelder 1–13

1. Auflage

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

Europa-Nr.: 60279

Autorin:

Katja Wiemann, Recklinghausen

Verlagslektorat:

Anke Horst

1. Auflage 2020

Druck 5 4 3 2 1

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

ISBN 978-3-7585-6027-9

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

© 2020 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten

www.europa-lehrmittel.de

Satz: Punkt für Punkt GmbH · Mediendesign, 40549 Düsseldorf

Druck: Himmer GmbH, 86167 Augsburg

Umschlaggestaltung: tiff.any GmbH, 10999 Berlin

Umschlagfoto: © Subbotina Anna – fotolia.com, Berlin

VORWORT

Das vorliegende Arbeitsbuch „Haut & Haar“ richtet sich an:

- **Auszubildende und Lehrende im Beruf Friseur/Friseurin**
- **Innerbetriebliche Aus- und Weiterbildung**
- **Dozent/-innen und Lernende bei freien Bildungsträgern**

Inhalt

Der Band enthält **kompakt zusammengefasst** die Arbeitsblätter für die **Lernfelder 1 bis 13**.

- Die Aufgaben sind **abgestimmt auf die aktuelle Auflage der Friseurfachkunde „Haut & Haar“** (Europa-Nr. 65810); die Arbeitsblätter können auch unabhängig davon eingesetzt werden.
- Die Inhalte werden **handlungsorientiert** vermittelt; die Aufgaben werden mit einem **praxisorientierten Szenario** eingeleitet.
- Methodisch abwechslungsreiche Aufgabenstellungen fördern die Kompetenzentwicklung der Auszubildenden.
- Die Arbeitsblätter bestehen aus abwechslungsreichen Aufgaben, umfangreichen Projektaufträgen und Rollenspielen für die Gruppenarbeit.
- Das Arbeitsbuch enthält alles, was Auszubildende im Beruf Friseur/Friseurin benötigen – handlich zusammengefasst in einem Buch.

Innerhalb des Arbeitsbuches wird von der Friseurin und meistens auch von der Kundin gesprochen. Die weibliche Form wurde bewusst gewählt, weil der größte Teil der Auszubildenden weiblich ist. Wir bitten die männlichen Auszubildenden hierfür um Verständnis.

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

Kritische Hinweise und Vorschläge, die der Weiterentwicklung des Buches dienen, nehmen wir dankbar entgegen. Gerne per E-Mail unter lektorat@europa-lehrmittel.de.

Im Sommer 2020

Autorin und Verlag

INHALTSVERZEICHNIS

Lernfeld 1:

In Ausbildung und Beruf orientieren	8
1 Anforderungen an den Friseurberuf	8
2 Berufsgeschichte	9
3 Aus- und Weiterbildung im Friseurhandwerk	10
4 Hygiene	12
5 Hauterkrankungen und Hautschutz	14
6 Schutzhandschuhe	18
7 Gesundheitsschutz	19
8 Arbeitsschutz und Unfallverhütung	22
9 Atemwegserkrankungen	24

Lernfeld 2:

Kunden empfangen und betreuen	25
1 Die Rolle als Friseurin annehmen	25
2 Die Kunden im Friseursalon	26
3 Das berufliche Telefonat	27
4 Kundentypen	28
5 Bewusste Wahrnehmung der Kundinnen	29
6 Kommunikation	30
7 Kommunikationsmodelle	32
8 Small Talk	34
9 Verkaufsargumentation	35

Lernfeld 3:

Haare und Kopfhaut pflegen	37
1 Aufbau der Haut	37
2 Schweißdrüsen	39
3 Talgproduktion	40
4 Schuppenbildung	42
5 Veränderungen der Kopfhaut	44
6 Pigmentveränderungen	46
7 Kopfläuse	47
8 Haararten	49
9 Haarfollikel	50
10 Feinbau des Haares	52
11 Haarschaftsveränderungen	53
12 Haar- und Kopfhautbeurteilung	55
13 Präparate zur Pflege von Haar und Kopfhaut	57
14 Kopfmassage	63

Lernfeld 4:

Frisuren empfehlen	65
1 Haarkontur und Haarqualität	65
2 Natürlicher Haarwechsel	66
3 Haarausfall	67
4 Elemente der Frisurengestaltung	69
5 Ausgleich und Betonung von Kopf- und Gesichtsformen	77
6 Haarersatz	86
7 Bartformen empfehlen	88

Lernfeld 5:

Haare schneiden	90
1 Haarschnitte planen und vorbereiten	90
2 Arbeits- und Hilfsmittel	93
3 Grundtechniken des Haarschneidens	97
4 Basisformen des Haarschnitts	99
5 Fehlerquellen beim Haare schneiden	107
6 Schnittpläne erstellen (Prüfungsstück)	109
7 Rasur und Bartformung planen und durchführen	112

Lernfeld 6:

Frisuren erstellen	116
1 Geschichtliche Entwicklung der Frisurerstellung	116
2 Aufbau und Eigenschaften des Haares	117
2.1 Aufbau und Eigenschaften des Haares – Elastische und bleibende Dehnung von Haaren	118
2.2 Reißfestigkeit von Haaren	119
2.3 Wasseraufnahmefähigkeit	121
2.4 Feinbau des Haares	123
2.5 Elastizität von Haaren	125
3 Haarwuchs und Form des Haares	127
4 Werkzeuge und Hilfsmittel	128
5 Styling- und Finishpräparate	130
6 Technologie der kurzfristig haltbaren Umformung	131
7 Technologie der Ondulation	132
8 Praxis der kurzfristig haltbaren Umformung	134
9 Volumenwicklung und Frisurtechnik	135

Lernfeld 7:

Haare dauerhaft umformen	138
1 Geschichte der Dauerwelle	138
2 Beratungsgespräch zur dauerhaften Umformung führen	140
3 Haareigenschaften berücksichtigen	141
4 Technologie der Dauerwelle	145
5 Wasserstoffperoxid	147
6 Inhaltsstoffe und Aufgaben von Wellmitteln	148

7	Inhaltsstoffe und Aufgaben von Fixiermitteln	149
8	Dauerwellarten	151
9	Wickeltechniken	152
10	Dauerwellnachbehandlung	154
11	Dauerwellfehler	155
12	Einflussfaktoren auf das Dauerwellergebnis	157
13	Praxis der dauerhaften Umformung	165

Lernfeld 8:

Haare tönen		172
1	Tönungsbehandlung planen und vorbereiten und durchführen	172
2	Natürliche Haarfarbe	173
3	Haarqualität und ihre Wirkung auf das Tönungsergebnis	174
4	Grundlagen der Farbenlehre verstehen	175
5	Technologie der nichtoxidativen Farbveränderung	177
6	Tönen mit Pflanzenhaarfärbstoffen	179
7	Tönungsbehandlung kundenorientiert durchführen	180
8	Tönungsbehandlung überprüfen und nachbereiten	182

Lernfeld 9:

Haare färben und blondieren		183
1	Farbbehandlungen planen und vorbereiten	183
2	Haar- und Kopfhautdiagnose durchführen	184
3	Besondere Techniken der Farbbehandlung ausführen	186
4	Auftrage- und Strähnentechiken	190
5	Inhaltsstoffe und Aufgaben von Färbepreparaten	192
6	Technologie der oxidativen Farbveränderung	194
7	Inhaltsstoffe und Aufgaben von Blondierpreparaten	196
8	Technologie der Blondierung	197
9	Einflussfaktoren auf das Blondierergebnis	199
10	Blondiertechniken	205
11	Sonderformen der farbverändernden Haarbehandlung	207
12	Sonderwunsch: Dauerwellen und Färben an einem Tag	208

Lernfeld 10:

Hände und Nägel pflegen und gestalten		210
1	Aufbau der Hand und die Handmassage	210
2	Bau und Wachstum der Fingernägel	212
3	Nagelveränderungen	214
4	Werkzeuge der Maniküre	215
5	Kosmetische Präparate der Maniküre	216
6	Praktische Durchführung der Maniküre	220

Lernfeld 11:

Haut dekorativ gestalten	221
1 Dekorative Gesichtsbehandlungen planen und vorbereiten	221
2 Dekorative Gesichtsbehandlungen durchführen	227
3 Modellage in der dekorativen Kosmetik	230
4 Präparate und Hilfsmittel zur dekorativen Kosmetik	235
5 Dekorative Gesichtsbehandlungen anwenden	238

Lernfeld 12:

Betriebliche Prozesse mitgestalten	242
1 Salonkonzept	242
2 Betriebliche Entscheidungen	244
3 Außendarstellung eines Salons	247
4 Organisationsmittel auswählen	250
5 Sortiment	253
6 Beschaffung	255
7 Inventur	264
8 Marketinginstrumente	266
9 Kaufverhalten	267
10 Kundenbindung	268

Lernfeld 13:

Komplexe Friseurdienstleistungen durchführen	270
1 Kultur begreifen	270
2 Mode	272
3 Besondere Veranstaltungen	273
4 Der besondere Anlass	275
Bildquellenverzeichnis	290

Information:

Der Friseurberuf ist ein anspruchsvoller und kreativer Handwerksberuf, der von einer Friseurin die vielfältigsten fachlichen, methodischen und sozialen Kompetenzen erfordert. Da der Friseurberuf ein Beruf ist, der Dienstleistungs- wie auch Beratungs- und Verkaufselemente vereint, sollte eine Friseurin kompetent genug sein, den unterschiedlichen Anforderungen zu entsprechen.



Bild 1: Der Friseurberuf erfordert Kreativität

Aufgaben:

- 1 Bilden Sie 3er-Gruppen und schauen Sie sich das unten stehende Arbeitsblatt an.
- 2 Tragen Sie Ihren Namen in das für Runde 1 vorgesehene Feld ein.
- 3 Füllen Sie, nachdem Sie alle Aufgaben bis zum Ende gelesen haben, die drei Vorschlagfelder der Runde 1 zur unten genannten Fragestellung aus.
- 4 Anschließend geben Sie das Blatt an den rechten Nachbarn weiter!
- 5 Tragen Sie Ihren Namen in das Feld für Runde 2 ein.
- 6 Lesen Sie die Ideen des Vorgängers und schreiben Sie Ihre Ideen darunter.
- 7 Nach dem dritten Durchgang erhalten Sie den eigenen Bogen zurück. Lesen Sie nun alle Stellungnahmen der Mitschülerinnen. Falls Sie einige Aussagen nicht verstehen, fragen Sie bitte nach!

Fragestellung: Wie sollte eine Friseurin körperlich und geistig „beschaffen sein“, damit sie die Anforderungen des Friseurberufes erfüllen kann?

	1. Vorschlag	2. Vorschlag	3. Vorschlag
Runde 1 Name: _____			
	4. Vorschlag	5. Vorschlag	6. Vorschlag
Runde 2 Name: _____			
	7. Vorschlag	8. Vorschlag	9. Vorschlag
Runde 3 Name: _____			

individuelle Lösung

- 8 Ordnen Sie Ihre gemeinsamen Lösungsansätze nach den folgenden Kriterien und schreiben Sie Ihre Antworten in die entsprechenden Bereiche.

Aufgaben:

- 1 Informieren Sie sich z. B. mithilfe Ihres Fachkundebuches über die Berufsgeschichte des Friseurs.
- 2 Legen Sie einen Zeitstrahl an, indem Sie kurz die Aufgaben des Friseurberufes im Wandel der Zeit wiedergeben.



Antike (Ägypter)
2800 bis 70 v. Chr.



Mittelalter (Romantik)
800 bis 1250 n. Chr.

Arbeiten/Aufgaben:

*Zu den Aufgaben des **Barbiers** gehörten das Reinigen und die Rasur des Körpers, das Feilen der Nägel sowie die Herstellung von Perücken. Später wurden kleinere hautkosmetische Behandlungen wie das Beseitigen von Warzen und Hühneraugen durchgeführt.*

Arbeiten/Aufgaben:

***Bader** bereiteten Bäder und erledigten Haar- und Bartscherearbeiten in den Badestuben. Der **Barbier** verrichtete ähnliche Aufgaben, ging jedoch von Haus zu Haus. Beide übten darüber hinaus medizinische Wundversorgung wie das Aderlassen oder Schröpfen aus.*



Mittelalter (Gotik)
1250 bis 1500 n. Chr.



Neuzeit
1700 bis 1900 n. Chr.

Aufgaben:

*Nach dem Rückgang der Badestuben übernahmen Barbieri und Bader neben der Haar- und Bartpflege auch chirurgische Eingriffe. Gleichzeitig entwickeln sich die **Perückenmacher** als Konkurrenz zu den Barbieren und Badern.*

Aufgaben:

*Nach der Französischen Revolution löste die natürliche Haarpflege die Perückenmode ab. Im 19. Jahrhundert entstanden die Innungen. Rasante technische Fortschritte bereiteten danach den Weg zur Weiterentwicklung des **Friseurberufes**.*

Szenario:

Anja ist Auszubildende im Salon „Haargenau“. Sie hat sich eingehend über die Ausbildung zur Friseurin und deren Weiterbildungsmöglichkeiten informiert. Jetzt ist sie sich sicher, dass dieser Beruf ihr Traumberuf ist!

Aufgaben:

- 1 Und wie ist es bei Ihnen? Schreiben Sie eine Erzählung, in der Sie von Ihrem Berufsfindungsprozess berichten.
- 2 Informieren Sie sich, genau wie Anja, über die Ausbildung und die Weiterbildungsmöglichkeiten zur Friseurin – z. B. im Fachkundebuch.
- 3 Lösen Sie anschließend das Kreuzworträtsel, indem Sie die Lösungen in das Raster eintragen (Lösungen können die Umlaute ä, ö, ü enthalten).

Waagrecht (horizontal)

2. Interessenvertretung und Selbstverwaltung der Friseurbetriebe in einem Bezirk
3. Vertrauens- und Vermittlungspersonen zwischen Auszubildenden und Ausbilder
7. Auflistung der Schutzmaßnahmen für die im Salon tätigen Personen
9. Vergütung von Auszubildenden
10. Abschluss der Berufsausbildung
13. freiwillige Gewerkschaftsorganisation von Friseurgesellen und -auszubildenden

Senkrecht (vertikal)

1. Gesetzliche Regelungen für Jugendliche in der Friseur-ausbildung
4. Zusatzausbildung einer Friseurin
5. Zusammenschluss von Friseurbetrieben in einem Bezirk
6. Träger der gesetzlichen Unfallversicherung für Friseure
8. Festlegung der erforderlichen Kenntnisse und Fertigkeiten innerhalb der Friseurausbildung
11. Höherer Abschluss als die Gesellenprüfung
12. Vertrag zwischen Arbeitgeberverband und Gewerkschaft
14. Hauptinhaltsstoff von Schutzhandschuhen mit hoher chemischer Beständigkeit

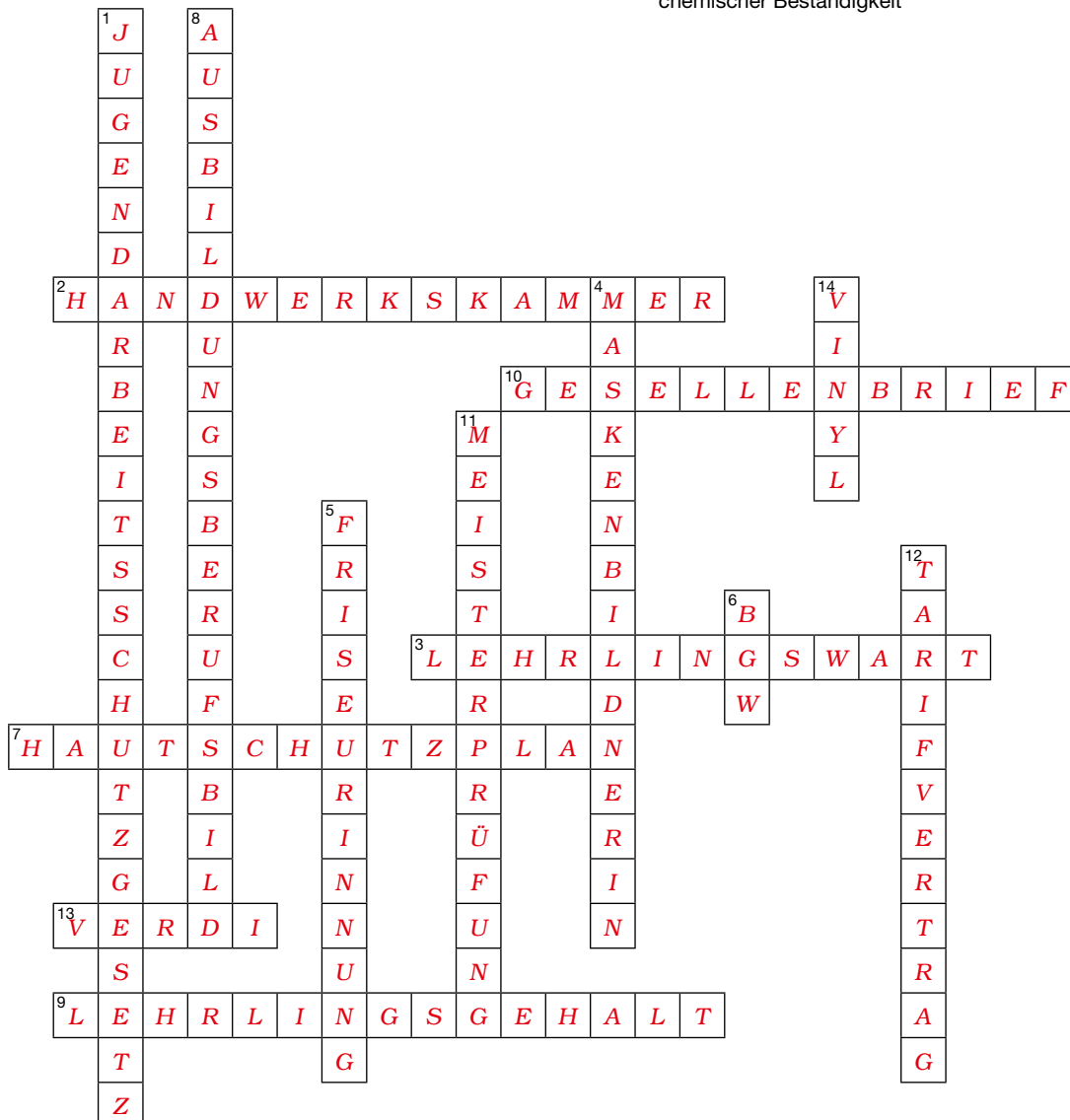


Bild 1: Kreuzworträtsel zur Aus- und Weiterbildung im Friseurhandwerk

- 4 Beschreiben Sie, wie die duale Ausbildung des Friseurs gegliedert ist. Vervollständigen Sie dazu sinnvoll den Lückentext mit den folgenden Zahlen und Begriffen.

1, 7, 18 Monaten, 25, 75, alle, Ausbildungsrahmenplan, Berufsschule, Damen, Duales, gestreckten, Herrenfach, klassische, Kundenberatung, Lernfelder, modische, praktische, Rahmenlehrplan, Verordnung, zwei

Die Berufsausbildung des Friseurberufes wird als „Duales System“ bezeichnet, da die Ausbildung an zwei Lernorten stattfindet. Zum einen in der Berufsschule und zum anderen im Ausbildungsbetrieb.

Die gesetzliche Grundlage für den Berufsschulunterricht bildet der KMK-Rahmenlehrplan für Friseure (gültig seit dem 01.08.2008), der in dreizehn Lernfelder thematisch gegliedert ist.

Die „Verordnung“ über die Berufsausbildung zum Friseur/Friseurin“ (gültig seit dem 21.05.2008) regelt die praktische Ausbildung. Diese enthält den Ausbildungsrahmenplan und das Ausbildungsberufsbild.

Die Gesellenprüfung der Friseure ist in zwei Teile gegliedert. Teil 1 der gestreckten Gesellenprüfung findet nach 18 Monaten statt und geht mit 25 % in das Gesamtergebnis der Gesellenprüfung ein. In der theoretischen Prüfung der GP1 werden die Lernfelder 1 bis 7 zugrunde gelegt. Die praktische Prüfung umfasst klassische Friseurarbeiten im Damen- und Herrenfach.

Die GP2 geht mit 75 % in das Gesamtergebnis der Gesellenprüfung ein. In der theoretischen Prüfung werden alle Lernfelder geprüft, die praktische Prüfung umfasst modische Friseurarbeiten im Damen- und Herrenfach sowie die Kundenberatung und eine Wahlqualifikation.

- 5 Informieren Sie sich im Internet und in Ihrem Fachbuch über Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten für Friseure. Verfassen Sie dazu in Kleingruppen (max. 4 Schülerinnen) eine Power-Point-Präsentation an Ihrem PC oder, wenn Ihnen dieses Medium nicht zur Verfügung steht, eine Informationsbroschüre. Folgende Informationen sollten Ihre Präsentationen enthalten:

- Welche allgemeinbildenden Schulabschlüsse können Sie unter welchen Voraussetzungen gemeinsam mit dem Gesellenbrief erhalten?
- Welche Bildungsgänge können Sie anschließend damit besuchen?
- Welche vielfältigen Fortbildungsmöglichkeiten haben Sie während der Ausbildung?
- Welche Weiterbildungsmöglichkeiten haben Sie nach erfolgreichem Abschluss der Gesellenprüfung?
- Welche Möglichkeiten bietet die Friseurmeisterausbildung?

Gestalten Sie Ihre Informationen sachlogisch und optisch ansprechend!



Bild 1: Friseurin im Umgang mit Kundin

- 6 Geben Sie jeweils eine kurze Beschreibung der folgenden Vertragsarten.

Berufsausbildungsvertrag

Wird zu Beginn der Ausbildung zwischen der Auszubildenden und der Ausbilderin geschlossen. Aufgeführt sind beiderseitige Rechte und Pflichten sowie Arbeitszeiten, Urlaubsregelungen usw.

Szenario:

Nach Feierabend beklagen sich die Auszubildenden des Salons „Haargenau“, dass sie so viel putzen müssen. „Täglich müssen wir die Käämme und Scheren reinigen und desinfizieren, das ist doch völlig unnötig. Wir waschen das Haar der Kunden doch, bevor wir es schneiden“, sagt Florian. Anja pflichtet ihm bei: „Genau, und warum müssen wir jeden Abend die Armlehnen und Nackenstützen reinigen? Das ist doch viel zu übertrieben!“



Bild 1: Desinfektionsplan

Aufgaben:

- 1 Nehmen Sie Stellung zum Gespräch zwischen Florian und Anja.

Nein, die Auszubildenden liegen falsch, denn Käämme und Scheren sollten nach jedem Gebrauch, mind. jedoch ein Mal täglich oder bei Kontamination, desinfiziert werden. Auch Armlehnen und Nackenstützen sollten ein Mal täglich nach Geschäftsschluss desinfiziert werden.

- 2 a) Erläutern Sie kurz den Begriff „Hygiene“ und b) nennen Sie die drei Teilbereiche der Hygiene.

a) Das Wort „Hygiene“ kommt aus dem Griechischen und leitet sich von der griechischen Göttin der Gesundheit, Hygieia, ab. Im Allgemeinen versteht man unter „Hygiene“ alle Maßnahmen zur Vermeidung von Infektionskrankheiten und deren Übertragung.

b) Die drei Teilbereiche der Hygiene sind persönliche, gewerbliche und öffentliche Hygiene.

- 3 Die Desinfektion spielt im Friseurhandwerk eine wichtige Rolle. Erläutern Sie jeweils zwei chemische und zwei thermische Desinfektionsverfahren.

Chemische Desinfektionsverfahren:

Hautdesinfektion mit speziellen alkoholischen Präparaten (70 bis 85% Alkohol) nach der Handreinigung, Tauchbad für Werkzeuge mit virusinaktivierenden Desinfektionsmitteln.



Bild 2: Hygienepräparate

Thermische Desinfektionsverfahren:

Arbeitskleidung, Handtücher und Umhänge bei 95 °C in der Waschmaschine kochen, Schneidegeräte ca. 5 Min. in einem Wasserdampfbad desinfizieren.

- 4 Beschreiben Sie kurz, welche Pflichten sich aus §2 (Absatz 3) der Hygiene-Verordnung für das Friseurhandwerk ergeben.

- *Bei Verletzungen der Haut sind die Hände sorgfältig zu reinigen und diese sowie die zu behandelnde Haut oder Schleimhaut zu desinfizieren.*
- *Für jeden neuen Kunden sind Einmalhandschuhe zu verwenden.*
- *Arbeitsflächen, Geräte und Werkzeuge sind nach jedem Gebrauch zu reinigen oder mind. an jedem Arbeitstag zu desinfizieren.*
- *Scharfe und spitze Werkzeuge erst entsorgen, wenn von ihnen keine Verletzungsgefahr ausgeht.*

- 5 Erläutern Sie die schrittweise Vorgehensweise einer hygienischen mindestens arbeitstäglichen Aufbereitung von Instrumenten im Friseursalon.

a) Zunächst sofortige Desinfektion der Instrumente zur Vermeidung von Keimverschleppung mit einer Desinfektionslösung.

b) Danach Reinigung der Instrumente zur Beseitigung von Schmutz- und Desinfektionsmittelrückständen.

c) Zuletzt saubere und trockene Aufbewahrung der Instrumente.

- 6 Unter Infektion versteht man allgemein das Übertragen, Anhaften oder Eindringen von Krankheitserregern in den Organismus. Ordnen Sie die unten stehenden Abbildungen von Krankheitserregern dem jeweiligen Übertragungsweg in der Tabelle zu, indem Sie Zusammengehöriges mit Pfeilen verbinden.

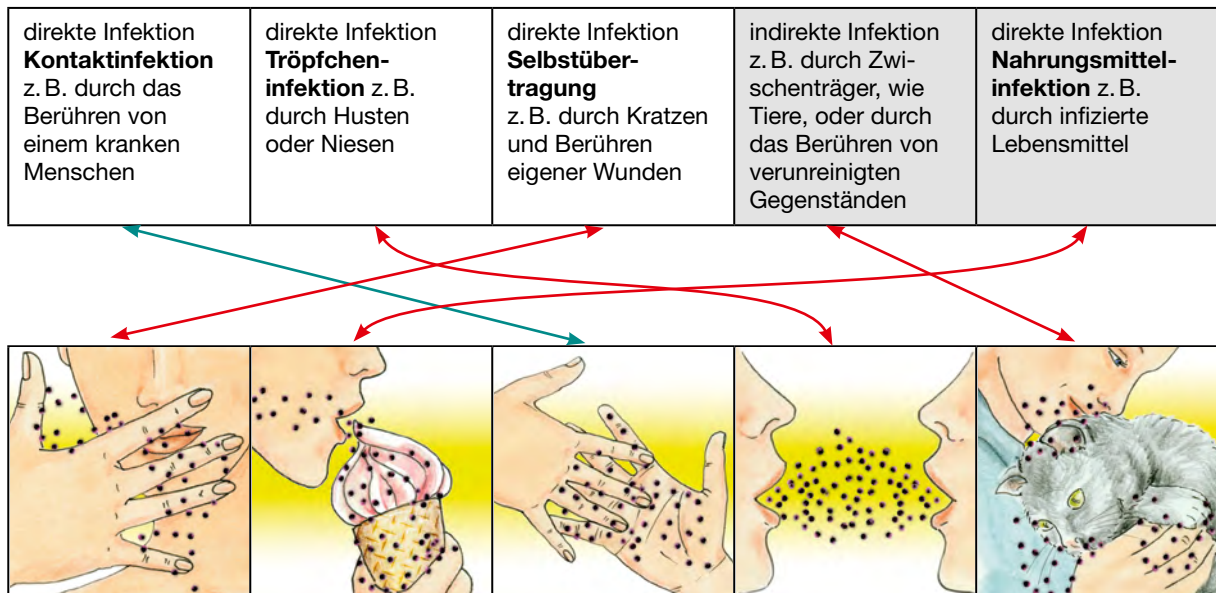


Bild 2: Infektionswege von Krankheitserregern

- 7 Durch welche Gesetze und Verordnungen werden Hygienevorschriften und Vorschriften zur Vermeidung von Infektionskrankheiten im Friseurhandwerk geregelt?

*Das **Infektionsschutzgesetz (IfSG)** ist ein bundeseinheitliches Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten beim Menschen. Dazu gehört eine Meldepflicht bestimmter Infektionskrankheiten durch ausgewiesene Berufsgruppen, um übertragbare Erkrankungen vorzubeugen, Infektionen frühzeitig zu erkennen und ihre Weiterverbreitung zu verhindern. Die in der **Hygieneverordnung (HyV)** der Bundesländer auf Grundlage des IfSGs aufgeführten Maßnahmen dienen dem Schutz der Mitarbeiter und Kunden. Die HyV soll verhindern, dass Krankheiten übertragen werden. Insbesondere wird in der HyV darauf hingewiesen, dass infektiöse Partienten nicht als solche zu erkennen sind.*

Szenario:

Tag für Tag führen Sie Tätigkeiten im Friseursalon aus, die Ihre Hände, wenn sie nicht geschützt werden, stark belasten! Jedes Jahr müssen daher viele Friseure ihre Ausbildung oder ihre Gesellentätigkeit ungewollt beenden, weil sie z. B. eine Allergie dazu zwingt.

Aufgaben:

- 1 Beschreiben und interpretieren Sie die nebenstehende Grafik.

Bild 1 zeigt die Anzahl der Anzeigen einer meldepflichtigen Hauterkrankung (Berufskrankheit) im Friseurhandwerk in der Zeit von 2013 bis 2019. Es ist zu erkennen, dass die Anzahl der

Erkrankungen seit dem Jahr 2013 von 46,2 Erkrankungen pro 10.000 Versicherte in den Jahren bis 2019 stetig bis auf 26,7 Erkrankungen pro 10.000 Versicherte abgenommen hat.

Der Rückgang der Berufskrankheiten kann in einer erhöhten Bereitschaft der Friseurinnen zur Anwendung Hautschutz begleitender Maßnahmen begründet sein.

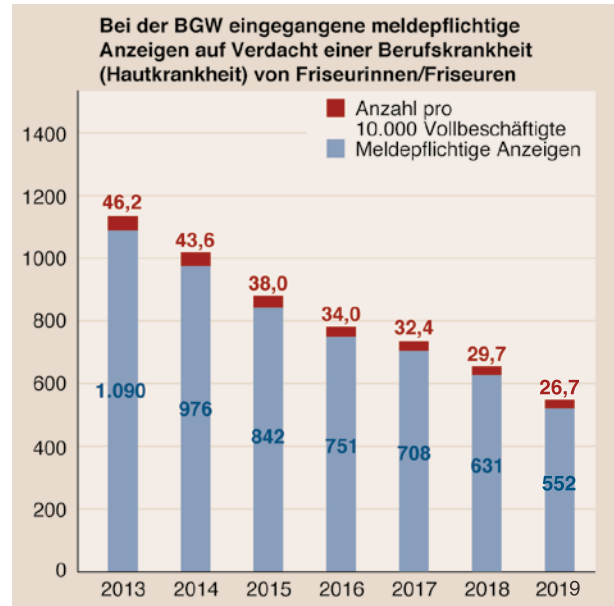


Bild 1: Hauterkrankungen bei Friseuren (Quelle: bgw-online.de)

- 2 Um zu überprüfen, wie viele hautbelastende Tätigkeiten Ihre Hände tagtäglich ausführen müssen, tragen Sie zunächst Ihren Namen in dem „Tagesplan der Hände“ (auf der nächsten Seite) ein.
- 3 Füllen Sie nun die linke Spalte der Tabelle (Tagesplan) aus. Schreiben Sie dazu stichwortartig alle hautbelastenden Tätigkeiten auf, die Ihre Hände während eines Arbeitstages bewältigen müssen.
- 4 Geben Sie Ihren Tagesplan an Ihre rechte Sitznachbarin weiter. Entsprechend erhalten Sie den Tagesplan Ihrer linken Sitznachbarin.
- 5 Füllen Sie jetzt die rechte Spalte der Tabelle (Hautschutzmaßnahme) folgendermaßen aus: Mithilfe des Hautschutzplanes der BGW, den Sie Ihrem Fachkundebuch oder dem Internet entnehmen können, sollen passend zu den Tätigkeiten der Hand Hautschutzmaßnahmen formuliert werden.



Bild 2: Hautbelastende Tätigkeit

- 6 Geben Sie das Arbeitsblatt nach Fertigstellung wiederum an Ihre rechte Nachbarin zurück; entsprechend erhalten Sie auch ein Arbeitsblatt von Ihrer linken Sitznachbarin. Diese kontrolliert, ob die gewählten Hautschutzmaßnahmen für die jeweilige Tätigkeit angemessen sind. Wenn nicht, ergänzt oder berichtigt sie die Angaben.

Der Tagesplan der Hände von _____

Tagesplan

Hautschutzmaßnahmen

individuelle Lösung

Szenario:

Anja ist jetzt seit ca. drei Monaten Friseurauszubildende. Sie führt die ihr übertragenen Arbeiten wie Waschen, Föhnen, Wickeln zur Zufriedenheit ihrer Chefin sorgfältig aus. Nach der Arbeit reinigt Anja mit ihren Kolleginnen den Salon. Als sie jedoch abends nach einem langen Tag nach Hause kommt, brennt und juckt die Haut an den Fingern (Bild 1). „Na ja“, denkt sich Anja, „wird wohl nicht so schlimm sein, oder? Morgen ist es bestimmt schon wieder vorüber!“



Bild 1: Allergisches Kontaktekzem

- 7 Anja macht sich Sorgen über ihre zunehmend stärker juckenden Finger und das Brennen der Haut. Ist ihre Sorge begründet? Nehmen Sie kurz Stellung!

Ja, Anjas Sorgen sind begründet, weil sie deutliche Zeichen einer überstrapazierten Haut zeigt: ein beginnendes Ekzem. Dies ist besonders gefährlich und daher mit Sorge zu betrachten, weil sich daraus ein allergisches Kontaktekzem entwickeln könnte, was Anja zum Abbruch ihrer Friseurausbildung zwingen könnte.

- 8 Fertigen Sie jeweils eine kurze Definition zu den folgenden Begriffen an:

Allergie: *Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers auf harmlose Stoffe.*

Allergene: *Allergieauslösende Substanzen wie z.B. Nickel oder Chrom.*

Antikörper: *Bilden die weißen Blutkörperchen, um Allergene unschädlich zu machen.*

- 9 Beschreiben Sie mit eigenen Worten, wie ein allergisches Kontaktekzem entsteht.

Die Allergene dringen in den Körper ein und werden von den weißen Blutkörperchen zu den Lymphknoten transportiert, in denen Antikörper gebildet werden (= Sensibilisierungsphase). Nach erneutem Kontakt mit dem Allergen kann ein Kontaktekzem ausgelöst werden, weil in den Lymphknoten übermäßig viele Antikörper gebildet werden, die nun auch hauteigene Zellen angreifen (= Auslösephase).

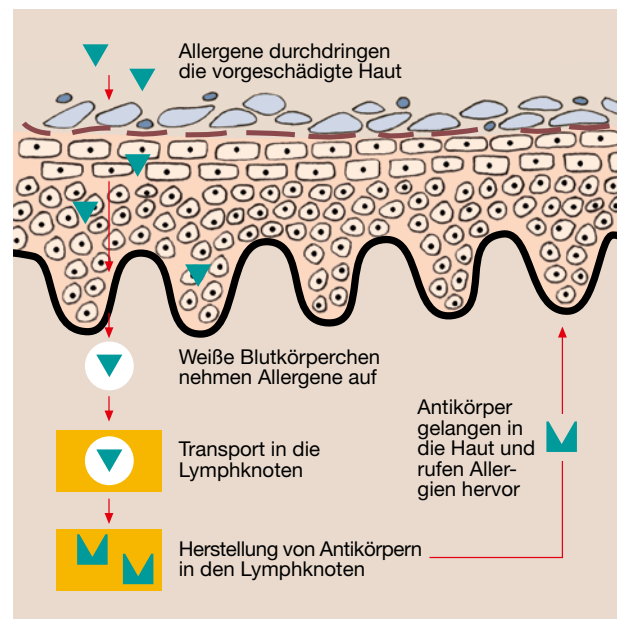


Bild 2: Entstehung eines allergischen Kontaktekzems

10 Welche Hautschutzmaßnahmen werden hier dargestellt? Beschreiben Sie!

<p>1. <u>Hände gründlich waschen.</u></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>2. <u>Hände gut abtrocknen, auch zwischen den Fingern.</u></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>3. <u>Hände mehrmals täglich gründlich eincremen, auch zwischen den Fingern.</u></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>4. <u>Geeignete Schutzhandschuhe tragen.</u></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>5. <u>Konzentrate verdünnen und damit die haut- und haarschädigende Wirkung der Präparate herabsetzen.</u></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>6. <u>Auftraghilfen verwenden.</u></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	

11 Handschuhe sollen die Friseurin vor einer Allergie schützen. Viele Auszubildenden tragen daher Handschuhe aus Latex, die jedoch ebenso eine Allergie auslösen können. Wie ist das möglich?

Latexhandschuhe werden aus Naturkautschuk hergestellt, die darin enthaltenen Latexproteine können eine Allergie auslösen. Dabei können die Allergene sowohl über die Atemwege als auch über die Haut aufgenommen werden.

Szenario:

Von ihrer Arbeitskollegin Sabine hat Anja einen Waschhandschuh aus Latex bekommen, um ihre Hände zu schützen. Leider hat Sabine den Handschuh schon mehrfach verwendet, sodass der Handschuh etwas feucht von innen ist. Außerdem hat Sabine viel größere Hände als Anja.

Aufgaben:

- 1 Nehmen Sie kurz Stellung zur dargestellten Situation.
- 2 Beschaffen Sie sich verschiedene Schutzhandschuhe, z. B. Nitrilhandschuhe, Latexhandschuhe, Vinylhandschuhe, Einmalhandschuhe aus Polyethylen, Haushaltshandschuhe aus Neopren oder andere.
- 3 Beschreiben Sie, für welche Tätigkeiten der jeweilige Handschuh in der Friseurpraxis geeignet ist.

Schutzhandschuhe	Tätigkeiten
<p>Nitrilhandschuh</p> 	<p>– <i>Mischen, Auftragen und Auswaschen von Friseurchemikalien</i></p> <p>– <i>Shampooonieren</i></p> <p>– <i>Styling</i></p> <p>– <i>Kopfmassage mit Haarpflegemitteln</i></p>
<p>Latexhandschuh</p> 	<p>– <i>Shampooonieren</i></p> <p>– <i>Kopfmassage mit Haarpflegemitteln</i></p> <p>– <i>Auftragen und Auswaschen von Pflegemitteln</i></p>
<p>Vinylhandschuh</p> 	<p>– <i>Überprüfen von farb- und formverändernden Haarbehandlungen</i></p> <p>– <i>Fixieren</i></p> <p>– <i>Aufemulgieren von Farben, Tönungen und Blondierungen</i></p>
<p>Einmalhandschuh</p> 	<p>– <i>Eher ungeeignet, da sie schnell reißen, eine schlechte Passform haben und leicht durchlässig sein können</i></p>
<p>Haushaltshandschuh</p> 	<p>– <i>Nassreinigung oder Desinfektion von Arbeitsmitteln, Geräten, Werkzeugen und Arbeitsräumen</i></p>

- 4 Bewerten Sie, für welche Tätigkeiten der jeweilige Handschuh geeignet ist.

Szenario:

Anja arbeitet jeden Tag acht Stunden im Friseursalon „Haargenau“. Sie wäscht, trägt Tönungen auf, schaut bei Haarschnitten zu und wickelt Dauer- und Wasserwellen am Übungskopf. Schon in der Mittagspause jedoch kann Sie vor Schmerzen im Rücken, in den Beinen und Füßen kaum noch stehen. „Ob mein Körper diese Belastungen noch lange verkraften kann?“, überlegt Anja.

Aufgaben:

- 1 Schauen Sie sich die Fotos aus Anjas Friseuralltag genau an.
- 2 Beschreiben Sie die Abbildungen und bewerten Sie diese!

Bild 1:

- *Ungesunde Haltung*
- *Belastung der Wirbelsäule*
- *Nach vorne gebeugtes Stehen*

Bild 2:

- *Ungesunde Haltung*
- *Belastung der Wirbelsäule*
- *Nach vorne gebeugtes Stehen*
- *Falsche Arbeitshöhe des Übungskopfes*

Bild 3:

- *Belastung der Füße und Beine durch ungeeignetes Schuhwerk*
- *Zusätzliche Belastung der Rückenmuskulatur und der Wirbelsäule durch Fehlhaltungen*



Bild 1: Vorwärtswäsche



Bild 2: Arbeiten am Übungskopf



Bild 3: Schlechtes Schuhwerk

- 3 Finden Sie sich in Kleingruppen zusammen und schauen Sie sich die rückenentlastenden Übungen in Ihrem Fachbuch oder im Internet an.
 - a) Erarbeiten Sie gemeinsam fünf Tipps auf einer OHP-Folie, wie Anja den in Aufgabe 2 beschriebenen Belastungen entgegenwirken kann.
 - b) Präsentieren Sie Ihre Tipps der Klasse zum einen mithilfe der OHP-Folie und zum anderen mit eigenen Demonstrationen zum Veranschaulichen der Übungen.
 - c) Notieren Sie alle Tipps zur Vermeidung von Beschwerden an Beinen, Rücken und Füßen, die die Klasse gemeinsam erarbeitet hat, in Ihren Unterlagen.

4 Geben Sie Beispiele für Tätigkeiten im Friseursalon, die den Körper belasten. Füllen Sie dazu die Tabelle aus.

Bewegungsformen und Körperhaltungen	Tätigkeiten im Friseursalon
Statische und dynamische Schulter- und Armarbeit	<i>z. B. Föhnen, Schneiden, farbverändernde Haarbehandlungen, Kopfmassagen, Lagerarbeiten, Reinigungstätigkeiten usw.</i>
Stehen (allgemein)	<i>z. B. Anreichen von Gegenständen, alle Tätigkeiten am Kunden (Bedienungsplatz), die nicht mithilfe einer Stehhilfe durchgeführt werden, Unterweisungen und Beobachtungen usw.</i>
Gebücktes Stehen	<i>z. B. Vorwärts- und Rückwärtshaarwäsche, Reinigungsarbeiten usw.</i>

5 Erarbeiten Sie mit Ihrer Sitznachbarin Regeln für eine ausgewogene, abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung mithilfe des DGE-Ernährungskreises (Bild 1). Dieser zeigt auf einen Blick, wie sich eine vollwertige Ernährung zusammensetzt und bietet Orientierung für eine gesundheitsbewusste Lebensmittelauswahl. Berücksichtigen Sie dabei die sieben Lebensmittelgruppen, die dargestellten Mengenverhältnisse sowie die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen. Recherchieren Sie z. B. auch auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de) zu diesem Thema.

Z. B. „Die zehn Regeln der DGE“:

- ① *Vielseitig essen*
- ② *Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln*
- ③ *Viel Obst und Gemüse*
- ④ *Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal die Woche Fisch, Fleisch und Wurstwaren in Maßen*
- ⑤ *Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel*
- ⑥ *Wenig Zucker und Salz*
- ⑦ *Reichlich Flüssigkeit*
- ⑧ *Schmackhaft und schonend zubereiten*
- ⑨ *Zeit beim Essen nehmen*
- ⑩ *Auf das Gewicht achten, in Bewegung bleiben*



Bild 1: DGE-Ernährungskreis®, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn