

PROconcept

Der Ratgeber für Seniorenheime und Pflegeeinrichtungen

FOKUS

*Effizienz in der
Wäscherei*

FAKTOR NACHHALTIGKEIT



Spitz gerechnet – reicht das?

Die anderen Aspekte der Wirtschaftlichkeit



Arbeiten Sie immer wirtschaftlich?



Wahrscheinlich haben Sie sich schon oft Gedanken darüber gemacht, wie wirtschaftlich Ihre Wäscherei arbeitet. Ausgaben deswegen immer wieder spitz gerechnet und Kosten und Nutzen analysiert. Denn Wirtschaftlichkeit ist ein wichtiges Ziel in unserer Zeit. Wir haben uns in dieser Ausgabe jedoch die Frage gestellt: Gibt es neben schwarzen und roten Zahlen noch andere Parameter, um eine Wäscherei wirtschaftlich zu betrachten? Dabei sind wir auf interessante Dinge gestossen. Zum Beispiel auf das Prinzip der regionalen Nachhaltigkeit, die für die Inhouse-Wäscherei im Spital Riggisberg im Kanton Bern bedeutend ist (ab Seite 6). Oder auf den Faktor Zeit, der für eine Inhouse-Wäscherei in Deutschland entscheidend ist, um eine hohe Wäschequalität zu garantieren (ab Seite 10). Aber letztlich ist der Mensch der wichtigste Faktor. Denn zufriedene und gesunde Mitarbeiter wirken sich nachhaltig auf den erfolgreichen Betrieb einer Wäscherei aus, so die These des deutschen Arbeitsforschers Bernd Kleinheyer (ab Seite 20). Vielleicht denken Sie einmal darüber nach, wenn Sie wieder über die Wirtschaftlichkeit Ihrer Wäscherei grübeln sollten.

Rolf Biesser

Rolf Biesser
Director Professional
Miele Professional Schweiz

IMPRESSUM

Miele AG Vertriebsgesellschaft Schweiz, Limmatstrasse 4, 8957 Spreitenbach | Telefon: 056 417 27 51, E-Mail: professional@miele.ch, www.miele.ch/professional | **Projektleitung** (V. i. S. d. P.): Michael Arendes, Johannes Baxpöhler | **Herstellung:** TERRITORY CTR GmbH, Carl-Bertelsmann-Str. 33, 33311 Gütersloh, Telefon: 05241 23480-50, www.territory.de
Objektleitung: Julia Lempe | **Realisation:** Redaktion: Michael Siedenhaus (Ltg.), Jacqueline Bettels, Jochen Büttner | **Grafik:** Carola Brand, Janine Fischer, Christoph Sobich | **Druck:** Hermann Bösmann Medien und Druck GmbH & Co.KG, Ohmstr. 7, D-32758 Detmold | **Fotonachweise:** Adobe Stock: Titel, S. 3, 4, 14-15, 18-19, René Hofmann: S. 9, Oliver Krato: S. 3, 16, Miele: S. 2, 4, 20, Flaticon: S. 14-15, Jörg Sänger/TERRITORY: S. 19, Thorsten Scherz: S. 10-13; Jürgen Weisheitinger: S. 3, 6-9



Inhalt

AKTUELL

VORTEIL INHOUSE 05
Warum sollten Sie Berufskleidung selbst waschen

BESSER WERDEN

GANZHEIT UMGESETZT DURCH VIEL EFFIZIENZ 06
Wie Energie nachhaltig eingesetzt wird

DIE ENTDECKUNG DER ZEIT 10
Wie gewinnen Sie Zeit und erhöhen gleichzeitig die Qualität

ANGENEHMER ARBEITEN 15
Wie machen kleine Massnahmen das Arbeiten in der Wäscherei angenehmer und besser

WISSEN FÜR DIE PRAXIS

AB IN DIE MASCHINE 18
Wie spülen Sie Geschirr professionell

FIT FÜR DIE ZUKUNFT

DER MITARBEITER IM FOKUS 20
Wie wichtig sind zufriedene Mitarbeiter

ALLES IN BEWEGUNG 22
Warum sich Ihre Mitarbeiter fit halten sollten



UMGANG MIT DER WÄSCHE DURCH DRITTE

FRAUEN SENSIBLER ALS MÄNNER

Wer und wie man mit individueller Kleidung umgeht, beeinflusst das Wohlbefinden der Menschen. Bewohner in Altenpflegeheimen sind da besonders kritisch. Darauf weist Angelika Sennlaub hin, Professorin für Hospitality Management an der deutschen Hochschule Niederrhein. Der Grund: Dort wird die persönliche Wäsche von Dritten gewaschen, gebügelt und in die Schränke gelegt.

Besonders sensibel sind die Bewohnerinnen in Altenpflegeheimen. »Die Frauen waren im eigenen Haushalt meistens der Haushaltsvorstand und hatten die umfängliche Kontrolle und Entscheidungsgewalt, nicht nur für ihre eigene, sondern auch für die Wäsche der Familienangehörigen«, erklärt Angelika Sennlaub. Sie geht deshalb davon aus, dass die Sensibilität im Umgang mit der Wäsche und dem Waschprozess bei Frauen höher ist als bei Männern. //

NIEDRIGTEMPERATUR-WASCHVERFAHREN

WAS SIND IHRE VORTEILE, WAS IHRE GRENZEN?

Sie sind schon bei 40° C wirksam und ideal für empfindliche Textilien: sogenannte Niedrigtemperatur-Waschverfahren. Dank innovativer Waschmaschinen und Waschmittel erzielen sie optimale Waschresultate und sparen gleichzeitig Energie und Zeit. Sie schonen auch die Wäsche und die Waschmaschine. Ein weiterer Vorteil: Bei niedrigen Temperaturen entstehen weniger Probleme mit Kalk. Für diese Waschverfahren sind Waschmittel einzusetzen, die für niedrige Temperaturen ausgelobt sind.

Unser Tipp: Beachten Sie den Verschmutzungsgrad der Wäsche. Nur leicht verschmutzte, hygienisch nicht sensible Wäsche bei niedrigen Temperaturen waschen! Flecken vorbehandeln. Zwischendurch immer wieder Waschverfahren mit Temperaturen ab 60° C und höher anwählen – unter Zusatz eines pulverförmigen Vollwaschmittels. So kann das Risiko, dass ein Biofilm und damit unerwünschte Keime in der Waschmaschine entstehen, minimiert werden.

30
Liter Wasser
verbraucht jeder
Schweizer Haushalt
täglich für das Waschen
von Wäsche.

WIE MAN BESSER TRENNT

Wie trennt man innerhalb des Waschprozesses die unreine von der reinen Seite, um zu verhindern, dass sich Krankheitserreger von der ungewaschenen auf die bereits gewaschene Wäsche übertragen? Das erklärte Bernhard Purkrabek, Verkaufsleiter Miele Professional Schweiz, den Teilnehmern auf der Hygienetagung mit dem Schwerpunkt Wäscherei- und Geschirrspültechnik von Miele Professional Schweiz. Sein Tipp an die 140 Leiterinnen und Leiter von Wäschereien und Hauswirtschaften: entweder durch den Einbau von zweiseitig zu öffnenden Durchlademaschinen oder, wenn das räumlich nicht möglich ist, sollten die Maschinen nach dem Arbeitsablauf von nicht-rein zu rein angeordnet sein. Eine weitere Möglichkeit ist die zeitliche Entkoppelung von nicht-reinen und reinen Arbeitsgängen, dabei sollten sich die Arbeitsgänge nicht kreuzen. //



Ein weiterer Hygienetipp: Einwandfrei gereinigtes Spülgut darf nur mit sauberen Händen bzw. sauberen Handschuhen entnommen werden.

TIPP FÜR DIE PRAXIS



VORTEIL INHOUSE: BERUFSBEKLEIDUNG SELBST WASCHEN

Die Berufsbekleidung in einem Altenpflegeheim wird täglich getragen, dabei physisch beansprucht und verschmutzt. Sie wird über viele Jahre getragen, muss deswegen bequem und praktisch sein. Dafür sorgt die richtige Wäschepflege in einer Inhouse-Wäscherei mit ihren professionellen Waschmaschinen. Sie sind die Basis für eine sichere Desinfektion der Berufsbekleidung. Das ist vor allem dann erforderlich, wenn das Risiko einer Kontamination mit Krankheitserregern besteht. Die Berufsbekleidung inhouse zu waschen, schützt in Altenpflegeheimen nicht nur die Mitarbeiter und ihre Familien vor Krankheitserregern, sondern auch die Bewohner.

Dagegen ist die Pflege der Berufsbekleidung im Privathaushalt mit Haushaltswaschmaschinen ein Risiko! Die Haushaltsgeräte garantieren nämlich keine definierte Temperaturhaltezeit, wie sie für eine Desinfektion erforderlich ist. Es können Krankheitserreger ins häusliche Umfeld gelangen. Aufgrund einer unzureichenden Infektionsprophylaxe besteht sogar eine hohe Kontaminationsgefahr.

Eine hauseigene Wäscherei bietet ein perfektes Qualitätsmanagement mit folgenden Vorteilen:

- Einfache Logistik in einem geschlossenen Inhouse-System
- Leitlinienkonforme Reinigung
- Die Wäsche ist schnell verfügbar und sauber
- Waschen mit nachgewiesenen wirksamen desinfizierenden Waschverfahren
- Kostengünstige Reinigung auch kleiner Wäschemengen
- Ein kontinuierlich überwachter Desinfektionsprozess
- Längere Lebensdauer der Wäsche durch sorgfältige Pflege

Die Kleidung der Mitarbeiter wirkt zudem auf Besucher, Bewohner und die Mitarbeiter selbst. Sie macht sie durch ihren Zustand und durch ihren unverkennbaren Stil zu Repräsentanten des Hauses. In den vergangenen Jahren haben aktuelle Modetrends in der Berufsmode Einzug gehalten: Taillierte Schnitte, pflegeleichte oder atmungsaktive Stoffe und leuchtende Farben prägen das Bild. Mit der Inhouse-Wäscherei lässt sich auf die unterschiedlichen Anforderungen bei der Wäschepflege eingehen. Zugleich fördert ein gepflegtes Aussehen aller Kollegen die Teambildung. //

60°

BERUFSBEKLEIDUNG

Sie besteht aus Baumwolle oder einem Baumwollmischgewebe und muss laut Pflegesymbol bei mindestens 60 Grad waschbar und geeignet sein für Trockner sowie für chemothermische bzw. thermische Desinfektionsverfahren.

→ Lesen Sie ab Seite 6 in der Reportage über Hammelburg die erfolgreiche Umsetzung in der Praxis

GANZHEIT UMGESETZT DURCH VIEL EFFIZIENZ

*Von der eigenen Energiegewinnung
bis zum Einsatz effizienter Geräte:
Die Inhouse-Wäscherei im
Spital Riggisberg zeigt, wie man
ganzheitlich und erfolgreich arbeitet.*

Tipptopp: das
Ergebnis nach dem
Finishen.



Täglich werden aus drei
Häusern Flachwäsche (1) und
Berufskleidung (2) aufbereitet,
die zuvor in Wäschesäcken (3)
angeliefert wird.

Verwinkelte Täler, lang gezogene Hügelketten, kurvige Strassen, abgelegene Höfe: Als einzig verbleibendes Spital im Süden der Schweizer Hauptstadt Bern ist Riggisberg eine Art Insel der medizinischen Grundversorgung in der Gegend. Wer glaubt, dass dies ein Nachteil ist, der liegt falsch. Im Gegenteil: Die Riggisberger wissen ihre Position zu nutzen und setzen sich für die Region, die Bewohner und für eine intelligente Nutzung von Ressourcen für hohe Qualität ein. Allen voran durch eine eigene Inhouse-Wäscherei.

Aus der Region, für die Region

„Als lokales Unternehmen tragen wir eine Verantwortung und möchten der Bevölkerung etwas zurückgeben“, erklärt Sascha Stalder, stellvertretender Leiter Gebäude, Technik & Sicherheit, das Konzept des Spitals. Auch deshalb setzen die Verantwortlichen seit vielen Jahren auf eine Inhouse-Wäscherei. Inzwischen sind dort drei grosse (32 kg Füllgewicht) sowie eine kleinere (10 kg) Waschmaschine von Miele Professional in Betrieb. Zwei grosse (32-40 kg) sowie zwei kleinere Trockner (10-13 kg) ergänzen das Ensemble. Das Spital kombiniert dabei seine regionale Verwurzelung geschickt mit Innovation. Für die Warmwasseraufbereitung

sorgt beispielsweise eine Solaranlage, geheizt wird mit einer Holzschnitzelheizung. „Natürlich mit Holz aus der Region“, erzählt Stalder. Drei bis sechs Personen arbeiten täglich in der Wäscherei und kümmern sich um über 150 Tonnen Wäsche jährlich: Berufskleidung, Bettwäsche, Wischtücher und mehr. Rund die Hälfte der Wäsche ist vom Spital selbst. Seitdem das Spital zur Insel Gruppe AG (ab 2016) gehört, wird zudem Wäsche aus dem benachbarten Altersheim Riggishof sowie aus dem Spital Münsingen angeliefert.

„*Die Prozesse wurden
so optimiert, dass
höchste Standards
erreicht werden.*“

Marcel Christinger, Regional-Verkaufsleiter Miele Professional



FRIEDA BÜRGI, LEITERIN DER WÄSCHEREI
SPITAL RIGGISBERG

GENIAL UND SPARSAM

Die Wäscherei im Spital Riggisberg wurde zuletzt modernisiert und die Arbeitsläufe effizienter organisiert. Warum haben Sie das getan? Wir sind im Jahr 2014 gewachsen. Zu unserem Spital Riggisberg kamen die gesamte Wäscherei des Spitals Münsingen und des benachbarten Altersheims Riggishof hinzu. Zudem verursachte die Neueröffnung des Bereichs Neuro-Rhea bedeutenden Mehraufwand in unserem eigenem Haus. Ein Umbau der Wäscherei war deswegen dringend angebracht.

Im Vergleich zu vorher: Wie viel Wäsche müssen Sie im Schnitt in der Woche mehr waschen? Wir erhalten jetzt Schmutzwäsche aus drei verschiedenen Häusern: aus unserem Spital Riggisberg, aus dem benachbarten Altersheim Riggishof und aus dem Spital Münsingen. Darunter befinden sich auch Bewohnerwäsche und Berufskleidung. Seit dem Umbau bekommen wir pro Woche zusätzlich etwa 1.300 kg aus dem Spital Münsingen, aus Riggishof fast 400 kg und von uns im Spital Riggisberg fast 500 kg. Insgesamt sind das also gut zwei Tonnen Wäsche mehr, die zusätzlich gewaschen, getrocknet, sortiert und ausgeliefert werden müssen.

Was hat sich seit der Modernisierung für Sie geändert? Das ist sicher das Thema Hygiene. Wir trennen jetzt die reine und die unreine Seite stärker. Das ist erst durch den Um-

bau möglich geworden. Wir haben es jetzt so eingerichtet, dass vorn im Raum zunächst die Wäsche gewaschen wird, danach kommt sie in den Trockner. Wir haben keine Trennwandmaschinen, trennen den Raum aber so, dass die unreine Wäsche nicht in den Sauberbereich gelangt. Ausserdem haben wir mit neun Mitarbeitern in Teilzeit ein grösseres Team in der Wäscherei.

Was sind Ihrer Meinung nach die Vorteile einer Inhouse-Wäscherei? Wir sind nicht mehr auf externe Firmen angewiesen, können dadurch Arbeitsplätze in der Region erhalten. Ausserdem garantieren wir dadurch einen effizienteren Arbeitsablauf und eine höhere Qualität. Durch unsere neuen Maschinen sparen wir ausserdem im Verbrauch. Vor allem das Wiegesystem ist genial: Wenn man nur ein bisschen Wäsche hat, passt die Wiege automatisch den Ressourcenverbrauch der jeweiligen Beladung an. So verbraucht die Maschine nur so viel, wie sie wirklich benötigt. So spart man bei Waschmittel, Strom und Wasser.

Wie kommt die neue Wäscherei an? Die Qualität ist gut, wir haben keine Reklamationen. Vor allem die Mitarbeiter schätzen es sehr, eine eigene Wäscherei im Haus zu haben, weil wir sehr flexibel sind. Wenn sie Schmutzwäsche haben, können wir diese zeitig waschen und schnell wieder zurückgeben. //



Energiesparend, effizient und zuverlässig: die Waschmaschinen mit Wiegesystem (4) und die Desinfektionsautomaten (5) von Miele Professional.



Intelligent angeordnet

Das Spital Riggisberg hat die Abläufe seiner Wäscherei in einem intelligenten Halbkreis konzipiert. Die Schmutzwäsche wird am einen Ende des Halbkreises angeliefert und im nächsten Raum sortiert. Daran schliesst der Raum mit den Waschmaschinen und Trocknern an. Im letzten Raum wird die Wäsche gefinisht und für die Auslieferung bereitgestellt. So kommen Schmutz- und Sauberwäsche nie in Berührung. Zwölf Stunden (von 6–18 Uhr) sind die Maschinen in Betrieb – manchmal mit kurzen, gewollten Unterbrechungen: »Sobald der Gesamtstromverbrauch des Spitals ein definiertes Oberlimit erreicht, wird der Strom teurer. Deswegen unterbrechen wir die Wasch- oder Trocknungsgänge sehr gezielt«, erklärt Stalder. In den Maschinen installierte Module sorgen für den jeweils idealen Unterbrechungs-Zeitpunkt ohne Auswirkungen auf die Waschqualität.

Gleichbleibende Waschqualität

Die neuen Maschinen bieten noch einen weiteren Vorteil, den Wäschereileiterin Frieda Bürgi sehr schätzt: das Wiegesystem: »Es passt Waschmittel, Wasser und Strom automatisch und präzise auf die beladene Menge ab. Das verbessert die Wäschequalität und spart auch Ressourcen.«

Auch bei der Medizintechnik hat das Spital investiert. Zwei Desinfektionsautomaten in zweitüriger Hygieneausführung sind hier im Einsatz, um nach Operationen das Anästhesie- und OP-Instrumentarium zu reinigen und zu desinfizieren. Danach wird das Equipment in einem zweiten, abgetrennten Raum steril verpackt. »Wir sind mit den neuen Geräten und dem Service bis jetzt sehr zufrieden«, so das Urteil von Sascha Stalder. //

„Wir setzen die grossen Maschinen jetzt mit gutem Gewissen auch mal für weniger Wäsche ein.“

Frieda Bürgi, Leiterin der Wäscherei

ZAHLEN UND FAKTEN

2.000



stationäre Behandlungen
sowie 5.000 ambulante
Behandlungen jährlich.

3-6



Personen im Wäschereiteam
die in Teil- oder Vollzeit
von 6–18 Uhr arbeiten

80



Betten
Das Spital wurde 1897 mit 10 Betten
und 2 Kinderbetten gegründet.

Nach dem Transport der
Wäsche unterstützt
Karl-Heinz Rehm das
Wäschereiteam und entlädt
einen Trockner.

DIE ENTDECKUNG DER ZEIT

*Um täglich 750 Kilogramm Wäsche
aufzubereiten, muss jedes Detail
stimmen. Wie man das schafft?
Die neue Inhouse-Wäscherei der
Carl-von-Heß'schen Sozialstiftung
in Hammelburg macht es vor.*

Morgens ab 8 Uhr ist Karl-Heinz Rehm (60) „King of the Road“. Er ist in seinem 7,5-Tonner-Lkw unterwegs, um frische Wäsche nach Bad Brückenau und nach Münnerstadt zu transportieren. Dort betreibt die Carl-von-Heß'sche Sozialstiftung drei Seniorenheime (Waldenfels, St. Elisabeth und das Juliusspital). Sobald er in einem der Heime eintrifft, entlädt er die Container mit der sauberen Wäsche für die Bewohner und tauscht diese gegen die Säcke mit Schmutzwäsche ein. Knapp drei Stunden später ist seine Tour beendet. Er hat das Dr.-Maria-Probst-Seniorenheim in Hammelburg (Bundesland Bayern/Deutschland) erreicht, den Standort der neuen Inhouse-Wäscherei der fränkischen Sozialstiftung. Diese wurde komplett neu durch die Miele Planungsabteilung konzipiert und der Bau vor Ort begleitet.

Vorsprung durch RFID-Technik

Dort hat das Team von Wäschereileiterin Gabriele Hepp schon mit seiner Arbeit begonnen. Zum Team gehören zehn Mitarbeiterinnen, die in zwei Schichten – von 8 Uhr bis 16.30 Uhr und von 9.30 Uhr bis 18 Uhr – arbeiten. Nachdem Rehm die Schmutzsäcke auf der unreinen Seite abgeliefert hat, scannen Andrea Wallasch und Ronald Beck die Schmutzwäsche ein. Jedes Textil ist mit einem waschbeständigen RFID-Chip gepatcht. In diesem ist die Identifikationsnummer gespeichert, der Name des

Zeitgewinn durch ein ganzheitliches Konzept. Dazu gehören neben den Geräten von Miele die Bau- und Installationspläne, die Schulung der Mitarbeiter und ein Full-Service-Paket, das die jährliche Maschinenwartung beinhaltet und alle kalkulierbaren Kosten für sechs Jahre abdeckt.

ZAHLEN UND FAKTEN



Bewohner
in den sieben Seniorenheimen
der Stiftung

1876

Gründung der
Carl von-Heß'schen
Sozialstiftung

Dazu gehören: das Dr. Maria-Probst-Seniorenheim (Hammelburg), das Seniorenzentrum Waldenfels (Bad Brückenau), das Seniorenzentrum St. Elisabeth (Münnerstadt), das Seniorenheim Haus Rafael (Zeitlofs), das Juliusospital (Münnerstadt), das Seniorenhaus Thulbatal (Oberthulba) und das Seniorenhaus Euerdorf

Besitzers, die Anzahl der Waschzyklen und die Waschanforderungen sind dagegen in einer speziellen Software eingespeichert. Der Vorteil der digitalen Technik von Thermotex: Über die Funksignale des Chips können die Wege der Wäsche exakt nachvollzogen werden. Das garantiert einen vollständigen Wäscherücklauf und schliesst Verwechslungen aus. Ein weiterer Vorteil: Durch die Technik wird in jedem weiteren Arbeitsschritt Zeit gespart. Das ist ein wichtiger Faktor, damit der Wäschekreislauf in der Inhouse-Wäscherei effizient funktioniert. Der Monitor zeigt nach dem Eingangsscan sofort die Waschanforderung und -temperatur an. So können die Textilien direkt dem Wäschesammler für den entsprechenden Wäschevorgang zugeordnet werden.

Eine Pool-Lösung für sieben Heime

Für das Waschen stehen auf der unreinen Seite insgesamt fünf Hygienetrennwandmaschinen (4 x 32kg-Maschinen, 1 x 16kg-Maschine) zur Verfügung. Sie wurden bereits am Vorabend beladen und programmiert, damit die Mitarbeiter bei Schichtbeginn schon die gewaschene Wäsche verarbeiten können und somit zehn Stunden ausgelastet sind. „Wir starten mit den Programmen dann um 5.30 Uhr“, erzählt Gabriele Hepp. „Grösstenteils schalten wir Desinfektionsprogramme ein, um einen hohen Hygienestandard zu garantieren.“ Kontaminierte Wäsche oder die Flachwäsche (z.B. Bettwäsche, Handtücher und Waschlappen) werden in jenen geschlossenen Säcken gewaschen, in denen sie angeliefert werden. Das ist möglich, weil sich die Stiftung dazu entschlossen hat, in den

sieben Heimen dieselbe Flachwäsche zu benutzen. Durch diese Pool-Lösung entfällt ein zeitaufwändiges Sortieren und Zuordnen. Nach dem Waschen werden die Textilien in einem der drei Gastrockner mit 32kg-Füllgewicht getrocknet. Auch hier spielt die Zeit eine Rolle. „Mit Gas trocknet man schneller und preisgünstiger als mit Strom“, sagt Miele-Planer Stefan Bohde. Anschliessend wird die Wäsche gefinisht: Shirts, Unterwäsche oder Handtücher werden von den Mitarbeiterinnen per Hand gefaltet und gelegt, Blusen, Hemden oder Hosen entweder auf den zwei Bügelstationen, vom Universalfinisher oder vom Hosentopper von Veit gefinisht. „Mit diesen Geräten geht das Finishen einfach schneller“, erklärt Stefan Bohde, „für ein Textil benötigen sie zwei Minuten. Das manuelle Bügeln dauert dagegen durchschnittlich drei bis vier Minuten.“

Die meiste Zeit wird beim Einsortieren gespart, das wegen der RFID-Technik für die Mitarbeiterin Miora Faur fast ein Kinderspiel ist. Sie streicht jedes saubere Textil über eine Antennenplatte. Sofort wird auf einem Bildschirm angezeigt, in welchem Fach die Wäsche einsortiert werden muss, und ein grünes Licht blinkt vor dem Fach auf. Sobald sie das Textil in das Fach einsortiert, erlischt das Signal. So wird kein Textil mehr falsch einsortiert. Anschliessend wird die komplett einsortierte Wäsche mit dem persönlichen Wäschesack in einen Regalcontainer gelegt,



So spart man Zeit: Andrea Wallasch (1) patcht neue Textilien mit dem Chip. Mit der digitalen RFID-Technik von Thermotex kann der Weg eines Textils nachvollzogen werden. Zum Beispiel, wenn ein Shirt gefinisht ist (2). Angelika Wetzel (3) benutzt die Bügelpuppe von Veit, um ein Hemd zu finishen – das geht schneller als mit dem Handbügeln.



„Wir können die Qualität der Wäsche nun besser steuern und beeinflussen.“

Marco Schäfer, Stiftungs-Geschäftsführer



Angenehmes Arbeiten: Gabriele Hepp und Anita Heger (4) bedienen die 2,50 Meter breite Mangel. Und das Einsortieren der frischen Wäsche ist dank der RFID-Technik (5) für Miora Faur (6) fast ein Kinderspiel.



der dann ins Lager für reine Wäsche geschoben wird. Am nächsten Morgen lädt Karl-Heinz Rehm die Regalcontainer in seinen Laster ein und startet wieder seine Tour – dieses Mal in Richtung Zeitlofs, Oberthulba und Euerdorf, wo die Stiftung weitere Seniorenheime betreibt.

Die vielen kleinen Lösungen im Wäschekreislauf machen es möglich, dass so viel Zeit eingespart wird, um täglich 750 Kilogramm Wäsche wirtschaftlich und effizient aufzubereiten – und zwar mit einer hohen Qualität. Dieser Aufgabe musste sich die Carl-von-Heß'sche Sozialstiftung nämlich stellen, als sich die Beschwerden über eine externe Reinigung häuften. Deswegen entschied man sich, eine Wäscherei in eigener Regie zu betreiben. Das ergibt auch aus einem anderen Grund Sinn. „Da wir selbst für unsere Bewohner kochen und auch ein eigenes Reinigungsunternehmen haben, passt eine eigene Wäscherei gut in unser Konzept“, erklärt Marketingleiterin Sina Bretscher. Einen weiteren Grund nennt Stiftungs-Geschäftsführer Marco Schäfer: „Wir haben jetzt die Grösse, dass sich das rentiert.“ In der Tat: In den sieben Seniorenheimen der Stiftung leben 465 Menschen, die jede Woche mit frischer Wäsche versorgt werden müssen. Ausserdem werden in der Wäscherei die Bett- und Küchenwäsche, die Kleidung der Mitarbeiter und alles, was die Gebäudereinigung benötigt, aufbereitet. Diese Menge Wäsche wird nun pünktlich eingesammelt, gewaschen und ausgeliefert, weil man die Zeit entdeckt hat, mit der man jetzt täglich gewinnt. //

TIPP

WASSERHAHN

Die feuchten Mopps lagern in Metallwannen mit Wasserablauf. So fliesst das enthaltene Schmutzwasser vor der Wäsche ab.



CHECKLISTE WÄSCHEREI HAMMELBURG

Wäschearten

- ☒ Flachwäsche (Bettwäsche, Tischwäsche, Mangelwäsche etc.)
- ☒ Frottierwäsche
- ☒ Oberbekleidung (Bewohnerwäsche)
- ☒ Dienstbekleidung

Transport von den Bewohnerbereichen in die Wäscherei

- ☒ ja ☐ nein

Wird die Bewohnerwäsche in einem persönlichen Bewohnerwäschesack eingesammelt?

- ☒ ja ☐ nein

Trennen der Wäschearten

- ☒ Flach- und Frottierwäsche
- ☒ Bewohnerwäsche/Dienstkleidung

Eingangsscan der Bewohnerwäsche

- ☒ ja ☐ nein

Ausgangsscan der Bewohnerwäsche

- ☒ ja ☐ nein

Sortieren der Bewohnerwäsche

- ☒ ja ☐ nein

Waschen in

- ☐ Frontladewaschmaschine mit baulich vorgesehener Schleuse
- ☒ reine/unreine Seite Waschmaschine mit räumlicher Trennung

Beheizungsart

- ☐ Dampf ☒ Gas
- ☒ Strom ☐ Solar

Besondere Waschverfahren

- ☐ z.B. WetCare (Nassreinigung)
- ☒ Sonstiges: Mopp- und Tuchaufbereitung

Wird gemangelt?

- ☒ ja ☐ nein

„Viele kleine Massnahmen machen das Arbeiten angenehmer.“

INTERVIEW

Was war die grösste Herausforderung, als die Wäscherei Anfang des Jahres in Betrieb ging und damit von einem auf den anderen Tag die externe Wäscherei ablöste? Die grosse Menge der Wäsche von sieben Heimen. Wir hatten anfangs keine Vorstellung, wie wir die bewältigen sollten. Deswegen haben wir ein Konzept erarbeitet, das wir inzwischen sehr gut umsetzen.

Wie sieht dieses Konzept aus? Es besteht aus drei Ansätzen: 1. Täglich bearbeiten wir die Wäsche von drei Heimen der Stiftung. Die Ausnahme ist der Dienstag. Dann konzentrieren wir uns ausschliesslich auf die Wäsche vom Dr.-Maria-Probst-Seniorenheim. Es ist mit 120 Bewohnern das grösste der sieben Heime. 2. Jede Schicht hat ihre besondere Aufgabe. So konzentriert sich die erste Schicht zunächst auf die Bewohnerwäsche, sortiert diese und bereitet sie fürs Waschen vor, die zweite Schicht bearbeitet dann die Flach- und Bettwäsche. Wir lassen uns dabei noch so viel Freiraum, dass wir auf jeden Bedarf reagieren und zwischen den Tagen und Schichten jonglieren können. 3. Eine Pool-Lösung für Flachwäsche wie Handtücher und Waschlappen.

Eine Pool-Lösung für alle sieben Heime? Ja, genau. Die Pool-Wäsche, dazu gehören auch Kleiderschutz und Küchenwäsche, rotiert zwischen den sieben Häusern. Das macht für uns vieles im täglichen Ablauf einfacher und wir sparen dadurch Zeit und Geld. Wenn dann noch die Bettwäsche zum Pool kommt, können wir sogar noch mehr Zeit einsparen.

Die Pool-Wäsche wird in speziellen Säcken angeliefert? Wir arbeiten grundsätzlich mit einem Säckesystem: Wir sortieren die Bettwäsche in orangefarbige Säcke ein, Flachwäsche in grüne, Küchenwäsche in gelbe, kontaminierte in braune, Berufskleidung in blaue und die Bewohnerwäsche in weisse.



GABRIELE HEPP,

Leiterin der Inhouse-Wäscherei der Carl-von-Heß'schen Sozialstiftung, erklärt, warum eine Pool-Lösung das Arbeiten für alle leichter macht.

Wurden die Mitarbeiter besonders geschult? Ja klar! Von Miele haben wir eine komplette Einweisung für den Wäschekreislauf sowie für die Waschmaschinen, Trockner und Mangel erhalten. Veit hat uns auf den Finishergeräten geschult und Thermotex beim Ein- und Ausgangsscan bzw. der RFID-Technik. Ausserdem gab es eine Hygieneschulung, um eine Rückverkeimung im Wäschekreislauf auszuschliessen. Unsere Schutzkleidung tragen wir daher auf der unreinen Seite und auch bei der Reinigung der Mopp-Wäsche, die in einem Extra-Raum aufbereitet wird.

Wird auch auf die Arbeitsgesundheit geachtet? Ja! Das erkennt man an mehreren Dingen: Die meisten Räume haben Tageslicht oder Deckenleuchten mit 500 Lux. Die Wäsche wird in der gesamten Wäscherei in Federhubwagen transportiert, das macht das Heben der Wäsche leichter. Die Transportwagen für die schmutzigen Mopps haben am Boden einen Wasserhahn, durch den das Feuchtwasser abfliessen kann. Dadurch sind die Mopps nicht mehr so schwer, wenn man sie in die Maschine hebt. Diese vielen kleinen Massnahmen machen das Arbeiten insgesamt angenehmer.

Profitieren davon auch die Bewohner? Kürzlich traf ich die Sprecherin des Bewohnerbeirats. Sie lebt seit fast zehn Jahren im Seniorenheim Dr. Maria Probst. Sie sagte mir, sie sei sehr zufrieden mit der Qualität der Wäsche. Die sei noch nie so gut gewesen.

VORSPRUNG DURCH ZEIT

Die Abläufe in der neuen Inhouse-Wäscherei der Carl-von-Heß'schen Sozialstiftung sind effizient organisiert. Dadurch wird die Zeit gewonnen, um täglich 750 kg Schmutzwäsche hygienisch und hochwertig aufzubereiten.

SCHMUTZ- WÄSCHE

750 KG TÄGLICH

U.a. Bewohnerwäsche, Bett- und Küchenwäsche, Mitarbeiterbekleidung und Reinigungstextilien

ARBEITSMITTEL

5 TRENNWANDMASCHINEN

4 x 32 kg Hygienewaschmaschinen, 1 x 16 kg Hygienewaschmaschine (alle per Strom betrieben)

3 TROCKNER

3 x 32 kg Füllgewicht (alle mit Gas betrieben)

4 FINISHER

2 Bügelstationen, 1 Universalfinisher und 1 Hosentopfer

1 MANGEL

1 Mangel mit der Breite von 2,50 Meter

ARBEITSZEITEN

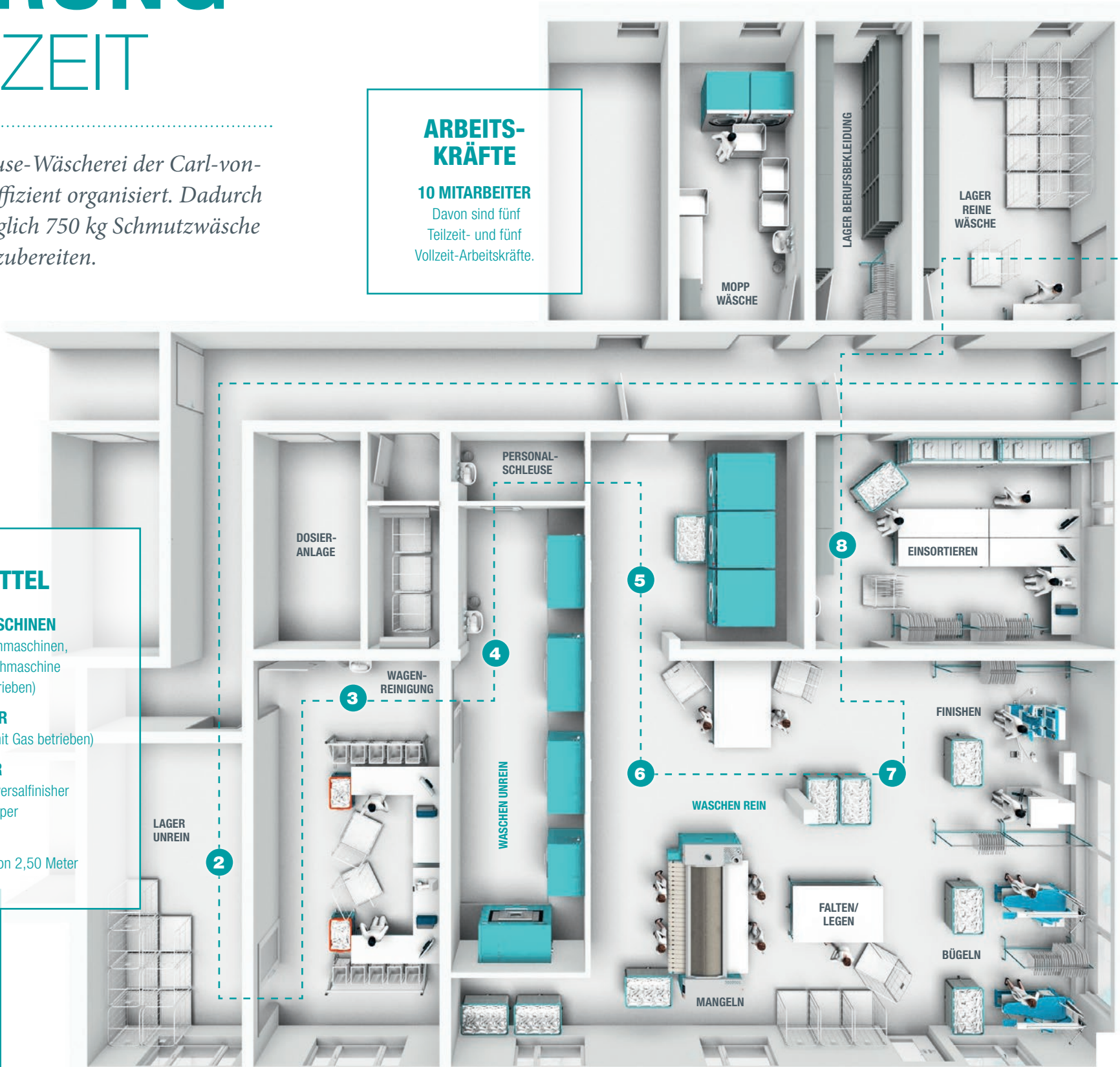
50 STUNDEN PRO WOCHE

Montag bis Freitag, von 8-18 Uhr

ARBEITS- KRÄFTE

10 MITARBEITER

Davon sind fünf Teilzeit- und fünf Vollzeit-Arbeitskräfte.



DER WÄSCHEKREISLAUF

- 1 EINGANG DER SCHMUTZWÄSCHE**
Per Lkw wird die Schmutzwäsche aus den sechs Heimen der Nachbarorte angeliefert.
- 2 EINLAGERN DER SCHMUTZWÄSCHE**
Die komplette Schmutzwäsche aus allen sieben Heimen – die Schmutzwäsche aus dem Dr.-Maria-Probst-Seniorenheim wird über den Fahrstuhl angeliefert – sowie die Mitarbeiter- und Küchenwäsche werden vor dem Einscannen eingelagert.
- 3 EINGANGSSCAN DER SCHMUTZWÄSCHE**
Die komplette Schmutzwäsche wird auf der unreinen Seite eingescannt und dem entsprechenden Federhubwagen für den jeweiligen Wäschevorgang zugeordnet.
- 4 WASCHEN**
Die Schmutzwäsche wird auf der unreinen Seite in fünf Hygiene-Trennwandmaschinen gewaschen.
- 5 TROCKNEN**
Nach dem Waschen wird die Wäsche auf der reinen Seite aus den Maschinen entnommen und anschließend in drei mit Gas betriebenen Trocknern mit einem Füllgewicht von 32 kg getrocknet.
- 6 FALTEN**
Unterwäsche, Shirts oder Handtücher werden auf der reinen Seite nach dem Trocknen von Hand gefaltet.
- 7 FINISHEN**
Blusen, Hemden oder Hosen werden an zwei Bügelstationen, einem Universalfinisher oder einem Hosentopfer von Veit gefinisht.
- 8 EINSORTIEREN**
Mithilfe der RFID-Technik wird jedes Textil seinem Besitzer in einem Regalsystem zugeordnet und einsortiert.
- 9 EINLAGERUNG UND ABTRANSPORT**
Die frische Wäsche wird zwischengelagert und steht zum Abtransport bereit. Im Dr.-Maria-Probst-Seniorenheim wird diese von der Wäshedame einmal in der Woche auf den Zimmern verteilt. Die anderen sechs Heime werden per Lkw zwei Mal die Woche mit frischer Wäsche beliefert.

AB IN DIE MASCHINE

Schnell, sauber, hygienisch und effizient – das sind die Anforderungen an eine gute Spülmaschine. Mit diesen Tipps holen Sie das Beste aus Ihrer Maschine heraus.

1



Zusammenspiel

Die Effizienz einer Spülmaschine ist am höchsten, wenn Wasserqualität, Reiniger und Dosiermenge optimal auf das Spülgut und den Verschmutzungsgrad eingestellt sind. Die Grundeinstellung der Maschine ist deshalb besonders wichtig.

Lassen Sie sich dabei von Ihrem Kundendienst unterstützen.



Vorspülen

Geschirr sollte grundsätzlich ohne grosse Essensreste eingeräumt werden. Vor allem stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln bilden Verkrustungen, die sich schwer lösen lassen.

Hier lohnt es sich, das Geschirr kurz mit handwarmem (!) Wasser abzuspülen.



Professionelles Spülmittel

Wo professionell draufsteht, gehört professionell rein. Haushaltsübliche Mittel lösen sich aufgrund der kurzen Spülzeiten in der Regel zu spät auf. Daher werden speziell abgestimmte Formulierungen benötigt.

Reinigungsmittel sollten trocken, dunkel und kühl gelagert werden. Das Mindesthaltbarkeitsdatum beachten!



Richtige Dosierung

Immer die Dosierungsempfehlung zu Rate ziehen. So kann die benötigte Menge an Reiniger an den Verschmutzungsgrad des Spülgutes am besten angepasst werden.

Mehr ist nicht immer besser.



Wasserhärte

Die Wasserhärte beeinflusst die Wahl und Dosierung der Chemie. Am besten lässt man sich bei der optimalen Einstellung vom Kundenservice unterstützen.

Wasseraufbereitungsanlagen helfen, das Wasser kalkfrei zu halten.



Clever einräumen

Gläser am besten leicht schräg einräumen. So läuft das Wasser besser ab und das Geschirr trocknet besser. Besteck schaut nach oben. Grosse, schwere Teile gehören nach unten.

Die Körbe geben den Ton an und zeigen, in welche Richtung das Geschirr eingeräumt wird.



Ausdampfen lassen

Gut zu wissen: Geschirr, das direkt aus dem Geschirrspüler kommt, ist aufgrund der Temperaturen empfindlich und zerbricht schneller.

Geschirr vor dem Einräumen am besten wenige Minuten abkühlen lassen.



Ab in den Schrank

Ausgeräumt wird am besten zuerst unten, um abtropfendes Wasser zu vermeiden. Niemals nasses oder feuchtes Geschirr einräumen, denn: Wo Wasser ist, entstehen Bakterien!

Vor dem Einräumen Händewaschen nicht vergessen!



Pflege der Maschine

Wenn vorhanden, sollte das Programm »Maschinenreinigung« regelmässig gefahren werden (alternativ »Intensiv« oder »Hygiene«). Das hilft, Fett-, Stärke- oder Eiweiss-Ablagerungen zu beseitigen.

Mindesttemperatur bei der Reinigung: 70 Grad Celsius



Genau hinschauen

Dichtungslippen, Siebe, Spülarne und Laufräder der Körbe regelmässig auf Ablagerungen kontrollieren und regelmässig reinigen.

Den Schmutz am besten mit einem feuchten Tuch oder einer Bürste vorsichtig entfernen.

WIE WICHTIG SIND ZUFRIEDENE MITARBEITER?

Viele Betriebe werden heute mit neuen Geräten und viel digitaler Technik ausgestattet, aber ein Garant für den Erfolg ist das nicht. Woran fehlt es? Wenn ein Unternehmen neue Prozesse, neue Arbeitsläufe oder neue Geräte einführt, ist die grösste Hürde immer die Kommunikation mit dem Mitarbeiter. Das Unternehmen muss ihn für das Neue gewinnen, denn er ist es, der sich täglich mit den neuen Arbeitsabläufen oder Maschinen auseinanderzusetzen hat. Das Technische ist dabei nicht das Problem. Die grösste Hürde ist es, die Mitarbeiter für die neuen Prozesse und Arbeitsabläufe zu gewinnen. Es ist die Kommunikation und damit die Übertragung von den Vorstellungen der Geschäftsleitung auf die Mitarbeiter. Man kann diese neuen Dinge aber nicht einführen, ohne gleichzeitig an den Strukturen, dem Teambuilding und den Hierarchien zu arbeiten. Das ist ein schmerzhafter Prozess und kann nicht von heute auf morgen umgesetzt werden. Man muss sich daher ein Konzept überlegen, um an den richtigen Stellen anzusetzen und die Mitarbeiter dafür zu gewinnen.

Wie muss denn mit dem Mitarbeiter kommuniziert werden? Wichtig ist: Die Kommunikation darf nicht inhaltsleer sein. Man muss dem Mitarbeiter deutlich und glaubhaft vermitteln, dass die neuen Dinge seine Arbeit grundsätzlich nicht verändern werden, sondern dass beispielsweise die neuen Geräte und Arbeitsabläufe seine Routinetätigkeiten erleichtern und dadurch ein Vorteil für ihn entsteht. Das Unternehmen muss also den Willen haben, etwas in dem Sinne umzugestalten, dass die Mitarbeiter mitziehen. Es muss also das

OBERSTUDIENRAT BERND KLEINHEYER ist Dozent der Fakultät für Wirtschaft und Gesundheit an der Fachhochschule Bielefeld in Deutschland. Er lehrt und forscht im Rahmen des EU-Erasmus-Projekts „Digital Transformation of Corporate Business“. Dabei beschäftigt er sich auch mit dem Thema „Return on Prevention“ und der Frage, wie Mitarbeiter auf Veränderungen vorbereitet und begeistert werden können.

„**Zufriedene Mitarbeiter wirken sich nachhaltig auf den Erfolg eines Betriebs aus.**“

kommuniziert werden, was auch tatsächlich stattfindet. Das Stichwort „ganzheitlich“ ist sehr wichtig. Den Mitarbeitern muss es leicht gemacht werden, sich an die neuen Abläufe anzupassen. Man muss dafür Anreize schaffen, aber auch den Mitarbeitern die Freiheit geben, dabei Fehler zu machen. Dazu kommen Dinge wie ein vernünftiges Gesundheitsmanagement. Wenn man all das miteinander verknüpft, dann lautet die Botschaft beispielsweise an die Mitarbeiter einer neuen Inhouse-Wäscherei in einem Altenpflegeheim: „Wir regeln eine Umstellung an und versuchen dafür eine Arbeitsumgebung herzustellen, die für euch attraktiv ist und das Wichtigste garantiert: die Pflege unserer Bewohner.“

Sie beschäftigen sich intensiv mit dem Thema „Return on Prevention“. Was ist damit gemeint? Prävention bedeutet für mich vor allem eine vorbeugende Pflege der Mitarbeiter – und zwar langfristig. Das führt dann dazu, dass zufriedene Mitarbeiter viel motivierter die Dienstleistungen und Services ihres Unternehmens unterstützen. Das wirkt sich dann nachhaltig auf den Erfolg des Betriebs aus. Die Zufriedenheit der Mitarbeiter steigt nämlich, wenn man sie ganzheitlich betreut und pflegt. Und das überträgt sich sofort auf das komplette Betriebsklima. Ohne dass ich mit der Altenpflege völlig vertraut wäre, bedeutet das übertragen auf ein Altenpflegeheim: Das Wohlbefinden der Mitarbeiter ist ganz ent-

scheidend für das Wohlbefinden seiner Bewohner. Nachhaltigkeit muss sich deshalb auf allen Ebenen der Organisation wiederfinden. Also auch dort, wo mit neuen Geräten täglich gearbeitet wird. Beispielsweise in einer Inhouse-Wäscherei.

Wenn die Mitarbeiter zufrieden sind, dann sind es auch die Bewohner? Ja, natürlich. Das ist eine wesentliche Voraussetzung. Das Wohlbefinden der Mitarbeiter, die täglich ihre Leistung erbringen, ist sehr entscheidend für das Wohlbefinden der Bewohner. Denn wenn sie häufig Kritik ausgesetzt sind, kleinlich fünf Minuten Verspätung nachgehalten werden und Hierarchien dominieren, dann drückt das die Stimmung und wird sich auch auf die Bewohner auswirken.

Wie schaffe ich denn zufriedene Mitarbeiter? Durch bessere Löhne? Ja, auch! Aber nicht nur der Lohn ist entscheidend. Ebenso wichtig sind für die Mitarbeiter ihre Gesundheit, das soziale Klima im Betrieb, die Übertragung von Verantwortung, kurzum: ein hohes Mass an Respekt und Wertschätzung ihrer Arbeit. Das ist ganz entscheidend. //

RETURN ON PREVENTION

Arbeitsbedingungen zu schaffen, unter denen Menschen sicher und gesund arbeiten, ist nicht nur ein wichtiger sozialer Faktor, sondern auch wirtschaftlich sinnvoll. Ein nachhaltiger Arbeitsschutz verbessert die Betriebsabläufe und Geschäftsprozesse und reduziert Kosten. Verbesserte Arbeitsbedingungen und eine Wertschätzung der Leistung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhöhen ihre Motivation und senken die Ausfallzeiten. Die Frage, ob sich betriebliche Präventionsarbeit auch für das Unternehmen lohnt, wird von vielen Unternehmen gestellt. Dass Arbeitsschutz und Wirtschaftlichkeit kein Gegensatz sind, zeigen Studien der International Labor Organization (ILO). Infos unter: www.ilo.org/safework

ALLES IN BEWEGUNG

Was monotone Bewegungen und ein Zwicken im Rücken mit Wirtschaftlichkeit zu tun haben, erklärt der renommierte Orthopäde Dr. Christian Brinkmann.

Herr Dr. Brinkmann, es heisst ja: Bewegung tut gut. Mitarbeiter in Altenpflegeheimen und Inhouse-Wäschereien sind viel in Bewegung, leiden aber trotzdem unter Rückenschmerzen. Woran liegt das? Bei Bewegung kommt alles unter Belastung. Bandscheiben, Bänder, Muskulatur, Gelenke – all diese Strukturen müssen ineinandergreifen, damit die Bewegung gut funktioniert. Ist das Gefüge gestört, gibt es verschleissbedingte Veränderungen, die sich in Schmerzen äussern. Solche Störquellen sind eine schwache Muskulatur, aber auch gleiche, monotone, schwere Bewegungen und Belastungen.

Was sind die Folgen? In der Regel erfahren Betroffene verschleissbedingte Veränderungen der Facettengelenke, die zur Spinalkanalstenose führen. Diese Verengung des Wirbelkanals passiert, wenn die kleinen Gelenke an der Wirbelsäule unter Druck geraten und Arthrose ausbilden. Es wird dabei häufig Knochen angebaut, der in den Wirbelkanal hineinwächst. Wenn dies in grossem Ausmass passiert, führt das zur Spinalkanalstenose. Dadurch kann es zu Druck auf die Nerven und zu Schmerzen kommen, die bis in die Beine ausstrahlen können.

Welche Gruppen sind besonders anfällig für Rückenprobleme? Die Probleme treten mit zunehmendem Alter häufiger auf, weil es ein verschleissbedingter Prozess ist. So ab 50 oder 60 Jahren wird es wahrscheinlich. Ab diesem Alter muss man spätestens etwas dagegen tun.

Und wie wirken sich die Folgen fehlender Arbeitsplatzergonomie auf die Wirtschaft aus? Der Schaden ist enorm gross. Rückenerkrankungen sind die Krankschreibung Nummer 1, das ist ein echtes Problem. Ich glaube, das hat etwas mit unserem Lifestyle zu tun, wir bewegen uns zu wenig und zu monoton. Es ist wichtig, selbst aktiv zu werden und etwas für sich zu tun. Viele warten zu lange, bis das Problem akut ist, und dann beginnt die Behandlung. Das ist schade.

Wie kann man beispielsweise in einer Wäscherei darauf reagieren? Wichtig ist die Arbeitsplatzgestaltung. Zum Beispiel, indem man die Arbeitsprozesse rückenfreundlicher gestaltet und die Maschinen auf einer Höhe einrichtet, in der man sie gut ein- und ausräumen kann und dafür nicht immer eine monotone Drehbewegung ausführen muss, sondern dass wechselnde Bewegungen eine Rolle spielen. Denn das Monotone macht alles

sehr mühsam. Wenn man nämlich den Halungsapparat lange unter Spannung hält und beansprucht, ist das ungünstig. Gerade für die kleinen Wirbelbogengelenke oder die Muskeln ist das lange Stehen eine Dauerbelastung. Auch das Bücken ist eine besondere Belastung. Wechselnde Bewegungen sind einfach besser! Denn die Wirbelsäule möchte bewegt werden – also: mal gehen, mal stehen, mal sitzen. Es ist also sinnvoll, frühzeitig präventiv aktiv zu werden, um Dauererkrankungen der Mitarbeiter oder sogar operative Eingriffe zu verhindern und nicht zu warten, bis der Mitarbeiter ein Problem hat.

Und was kann der Mitarbeiter selbst aktiv tun? Ein wichtiges Stichwort ist die Prophylaxe. Man kann sehr gut lernen, sich rückengerecht zu verhalten und zu bewegen. Hier gibt es viele Angebote an Kursen und Unterstützung von Physiotherapeuten. Sie erklären, wie man sich unter arbeitsergonomischen Gesichtspunkten günstig bewegen sollte, wie monotone Bewegungen vermieden werden können oder wie man eine Kiste richtig anhebt. Es ist ausserdem wichtig, dass man etwas für die Muskulatur tut. //

„Die Wirbelsäule möchte bewegt werden – mal gehen, mal stehen, mal sitzen.“



DR. MED. CHRISTIAN BRINKMANN ist Chefarzt der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie im St. Josef-Stift Sendenhorst in Nordrhein-Westfalen (Deutschland). Sein Ärzteteam behandelt jährlich knapp 6.000 Patienten ambulant sowie stationär.

TIPPS FÜR DIE PAUSE – BLEIBEN SIE FIT

von Peter Müller, Physiotherapeut

HÜFTSCHWUNG

WIRBELSÄULE LOCKERN

Setzen Sie sich hüftbreit und mit geradem Rücken hin. Nehmen Sie die Hände über Ihre Hüftknochen. Jetzt bewegen Sie Ihre Hüfte langsam vor und zurück. Der Oberkörper bleibt dabei stabil.



SEITENBLICK

WIRBELSÄULE MOBILISIEREN

Setzen Sie sich hüftbreit und mit geradem Rücken hin und umfassen Sie Ihren Hinterkopf. Drehen Sie den Oberkörper kontrolliert zur Seite, der Oberkörper bleibt dabei stabil. Im Wechsel rechts und links.



STERNENGRIFF

WIRBELSÄULE STÄRKEN

Die Ausgangssituation gleicht einem Skispringer vor dem Absprung: Knie angewinkelt, ausgestreckter Hintern, gerader Rücken. Nehmen Sie abwechselnd den rechten und den linken Arm kontrolliert nach oben. Kurz halten.



”

*In meinen Wintersachen
fühle ich mich pudelwohl.
Sie sind von Miele gepflegt.*

*Johanna Hawel
Pflegeraum Mayerling,
Alland/Österreich*

