



## BADEWANNE, DUSCHE & TOILETTE REINIGEN

Das Reinigen der Sanitäreinrichtungen des Hauses sind eine richtige Herausforderung. Es betrifft oft feste Möbel, schwer zugängliche Stellen und größere Flächen.

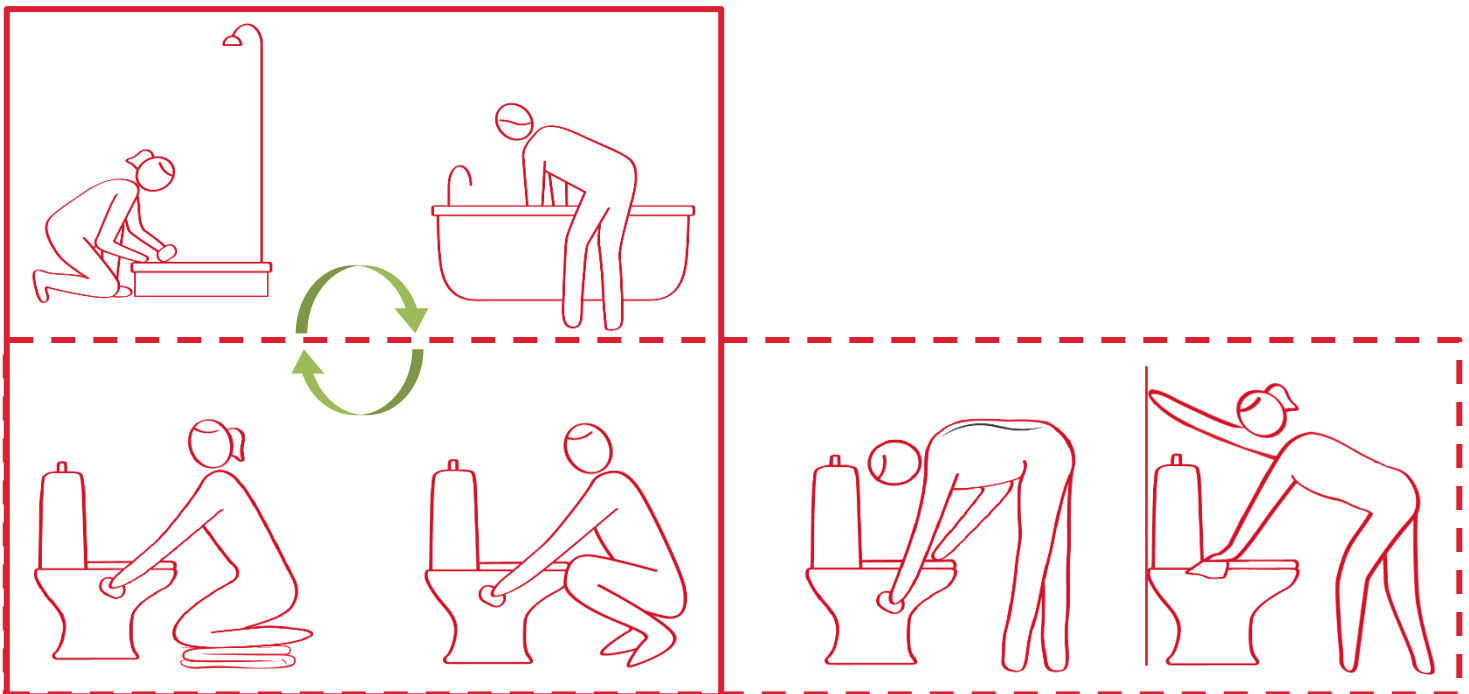
### Quick Check:

- Sind mehrere Mikrofasertücher vorhanden? Das ist nicht nur wichtig für die Hygiene, sondern ebenfalls, um das Auswringen zu beschränken.
- Steht der Eimer höher?
- Den Eimer nur halb füllen.
- Für langes Arbeiten im Knien ein zusammengerolltes Handtuch werden.

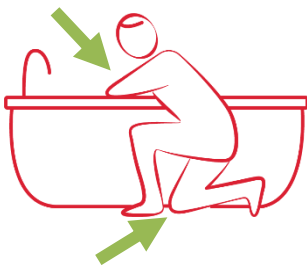
### Tipps:

#### Basishaltung wechseln oder variieren:

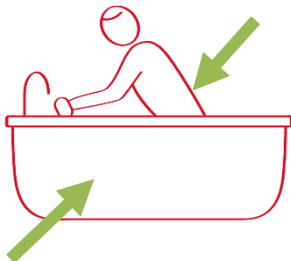
- Im gleichen Raum: z. B. Badewanne – Toilette – Waschbecken
- Oder bei derselben Aufgabe: z. B. Toilette



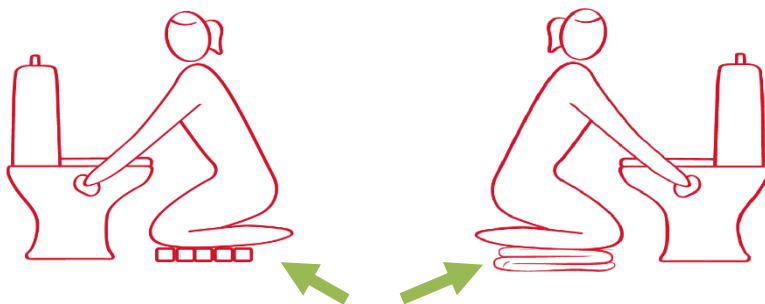
- Stützpunkte wählen.



- Nah am Körper arbeiten.



- Beim Knien ein zusammengerolltes Handtuch/eine Matte verwenden.



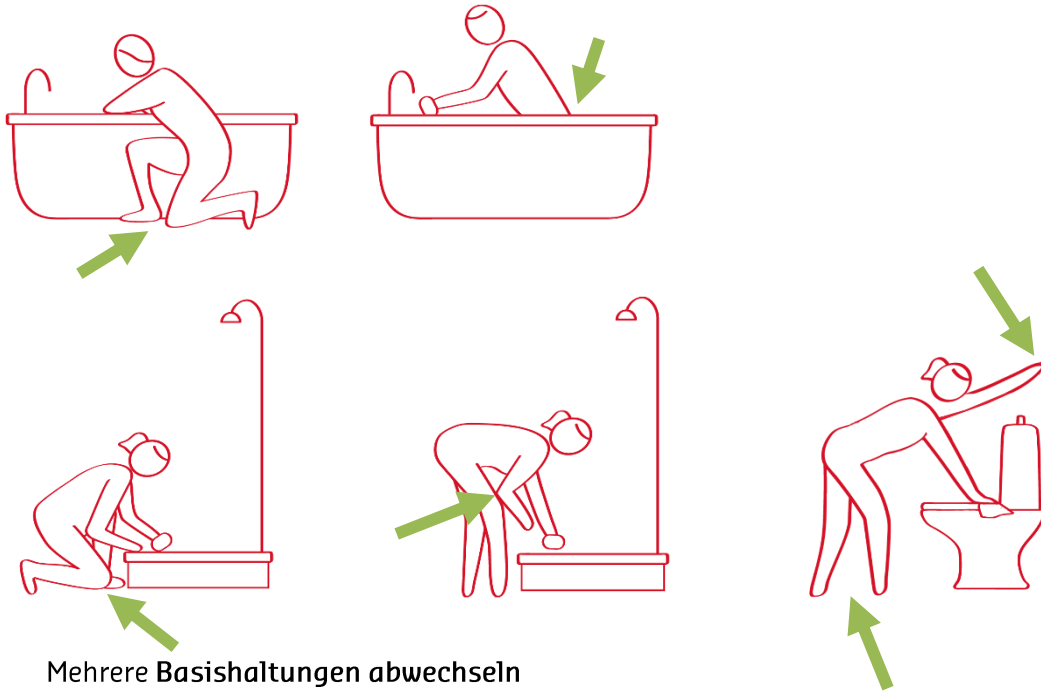
## Praktische organisatorische Tipps:

- Den Abfalleimer zum Leeren höher stellen.

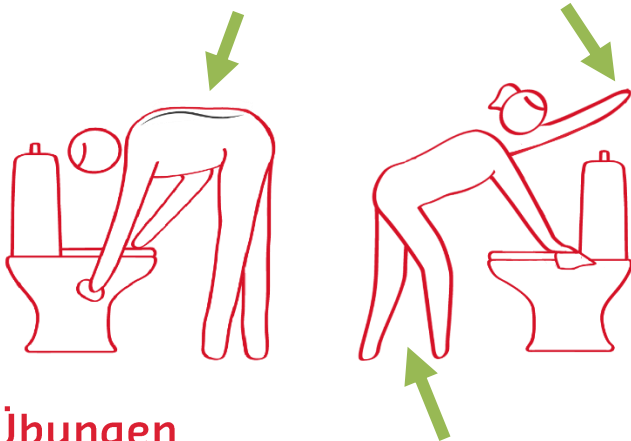


- **Mehrere Mikrofasertücher** (in mehreren Farben) bereithalten. Wenn mehrere Tücher vorhanden sind, kannst du für einzelne Tätigkeiten immer wieder ein anderes Tuch verwenden und brauchst du nicht so oft zu wringen.
- **Mit der Rückwand** (der Badewanne, der Dusche und der Toilette) **anfangen** und **zu dir hin arbeiten**.

- **Stützpunkte wählen und nah am Körper arbeiten.**
  - 1 Fuß über den Rand in die Dusche stellen oder einfach in der Badewanne stehen.



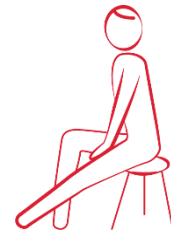
- **Mehrere Basishaltungen abwechseln**



## Stretch-Übungen

### Beine stretchen (Hamstrings)

1. Hinsetzen, das Bein ausstrecken und die Fußspitzen in Richtung Nase ziehen.
2. Knie durchstrecken und Oberkörper nach vorne lehnen.



### Rundrücken und Hohlkreuz im Sitzen oder Stehen

1. Ohne Kontakt zur Rückenlehne sitzen oder entspannt stehen.
2. Den Körper so weit wie nur möglich strecken und dann wieder langsam zusammensinken.

