

HÄUßLER



Tipps, die Ihre Hausarbeitszeit halbieren



Tipps, die Ihre Hausarbeitszeit halbieren

Inhaltsverzeichnis

- I. Ihr Zuhause**
- II. Ihr Arbeits(Putz)-Plan**
- III. Putzarbeiten und die passenden Maschinen**
 - Staubsaugen**
 - Fliesen, Fliesenfugen und Hartböden reinigen**
 - Teppich reinigen**
 - Fenster putzen**
 - Heizkörper reinigen**
 - Maschinenübersicht**
- IV. Aufräumen**
- V. Wäsche waschen**
- VI. Wäsche bügeln**

I. Ihr Zuhause

Unser Zuhause ist der Ort, auf den wir uns schon freuen, wenn wir müde von der Arbeit oder einer Reise nach Haus kommen. Wir laden Freunde und Familie zu uns ein zum gemeinsamen Feiern oder ziehen uns dorthin zurück, wenn wir mal unsere Ruhe brauchen oder schlechte Laune haben.

Und damit unser Nest gemütlich und ein sicherer Zufluchtsort bleibt, ist Sauberkeit sehr wichtig. Putzen ist nicht jedermanns Sache aber es muss erledigt werden, auch wenn es keinen Spaß macht. Also sollten Sie versuchen beim Putzen so effektiv wie möglich zu sein um dem Ganzen noch etwas Positives abgewinnen zu können. Putzen muss nicht in Stress ausarten, gerade wenn Sie Kinder haben. Auch wenn Hersteller von Reinigungsmitteln mit spiegelnden Fliesen werben oder Freunde, Bekannte und Nachbarn mit ihrem strahlend sauberen Haushalt prahlen, lassen Sie sich den Wunsch von der sauberen Wohnung nicht nehmen.

Den Maßstab für Ihr Zuhause legen Sie am Ende selbst fest. Sollten Sie sich dabei überfordert fühlen, lesen Sie diesen Ratgeber, um Ihre Putztechnik zu überprüfen und wenn nötig ein wenig zu verbessern.

Vielleicht hat das tägliche Putzen oder das wöchentliche Saubermachen doch eine positive Seite?

Mit ein wenig Organisationstalent können Sie die lästigen Putzpflichten noch angenehm in Ihren Alltag integrieren. Nehmen Sie sich zum Beispiel bei den wöchentlichen Putzaufgaben jeden Tag einen Raum vor - entweder vor oder nach der Arbeit, wenn Sie berufstätig sind. Beim Putzeinsatz vor der Arbeit können Sie z.B. auch gleichzeitig Ihren Tag planen. Und wenn Sie nach Hause kommen, können Sie beim Staubsaugen ein bißchen abschalten und das am Tag Erlebte Revue passieren lassen.

Und ein weiterer positiver Nebeneffekt kommt noch hinzu - Putzen ist wie Gymnastik. So können Sie dabei auch gleichzeitig noch ein paar Kalorien los werden.

Bei einer halben Stunde Bügeln können Sie ganze 170 Kalorien abspecken, beim Staubsaugen immerhin 130 und beim Boden wischen 120 Kalorien. Selbst beim Kochen sind es 94 und beim Geschirr spülen immerhin 78 Kalorien, die Sie verbrauchen.

Mit ein bisschen Musik bekommen Sie auch noch ein wenig Rhythmus in die Arbeit, was das Ganze dann noch etwas angenehmer macht. Gleichzeitig sparen Sie sich bei der Haus/Putzarbeit 2 Stunden im Fitness-Center.

II. Ihr Arbeits(Putz)-Plan

Das Wichtigste ist meiner Meinung nach die Planung Ihrer Haus- und Reinigungsarbeiten.

Erstellen Sie sich einen genauen Wochen-/Monats-/Jahresplan, in dem Sie alle Arbeiten unter Berücksichtigung Ihrer bereits vorhandenen Termine wie Arbeitszeit, Kinder beaufsichtigen, Arzttermine, Einkaufen usw. integrieren.

Haken Sie die erledigten Arbeiten der Reihe nach ab, dies motiviert ungemein, da Sie dann immer sehen, was Sie bereits erledigt haben.

Wenn Sie sich genau an Ihren Plan halten, werden Sie bis zu 50% an Arbeitszeit einsparen können, denn dann wissen Sie bereits welche Arbeiten anstehen und verlieren keine Zeit beim Überlegen, was denn nun als Nächstes zu erledigen ist und welche Vorbereitungen Sie für die anstehenden Arbeiten aufwenden müssen.

Ergänzen und verfeinern Sie Ihren Plan kontinuierlich – zu verbessern wird es immer etwas geben.

Dieser könnte folgende Arbeiten und Zeiteinteilungen enthalten:

Arbeitsschritte, die sofort erledigt werden sollten

- nach dem Duschen Kacheln und Duschtür mit Fensterschieber reinigen - verhindert Schimmel
- Verkleckertes gleich wegwischen
- mit altem Spültuch die Spüle abwischen um Wasserflecken zu vermeiden

Arbeitsschritte, die täglich erledigt werden sollten

- Abwasch - Geschirr in Spülmaschine einräumen
- Haushaltsbuch führen und überprüfen
- Fegen
- volle Müllbeutel entsorgen

Arbeitsschritte, die im Mehrtagesrhythmus erledigt werden können

- Staubsaugen
- Staubwischen

Arbeitsschritte, die wöchentlich erledigt werden sollten

- Wocheneinkauf
- Leergut entsorgen
- Wäsche waschen, bügeln, in den Schrank legen
- Rechnungen, Behördengänge, Telefonate erledigen
- Fliesen und Bad putzen
- Bettwäsche neu beziehen

Arbeitsschritte, die monatlich erledigt werden sollten

- Kühlschrank saubermachen
- Fenster putzen (vierteljährlich)
- Dauer-Vorräte prüfen und ergänzen
- Heizungen, Heizkörper und Röhrenradiatoren während der Heizperiode abstauben

Arbeitsschritte, die jährlich erledigt werden sollten

- Tiefkühlgeräte abtauen und säubern
- Haushaltsgeräte kontrollieren und reinigen
- Putzmittel auf Haltbarkeit überprüfen und Abgelaufenes entsorgen
- Teppiche, Teppichböden, und Matratzen reinigen
- Heizkörper vor Heizperiode reinigen um Geruch zu vermeiden

Beispiel eines Wochenarbeitsplanes

lassen Sie genug Platz frei um evtl. neue Aufgaben zu ergänzen:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	
Abwasch	Abwasch	Abwasch	Abwasch	Abwasch	Abwasch
Fegen	Mülleimer	Fegen	Mülleimer	Leergut	Staubsaugen
Einkaufen	Bettwäsche	Wäsche	Bügeln	Einkaufen	Putzen

III. Putzarbeiten und die passenden Maschinen

Wie im Arbeitsplan bereits beschrieben gibt es zig Reinigungs- u. Putzarbeiten, die in Ihrem Haushalt anfallen. Im Folgenden sind für Sie die Wichtigsten nochmals zusammengefasst und mit Tipps für die Durchführung angereichert.

Staubsaugen:

So viel wir uns auch Mühe geben, keinen Schmutz zu hinterlassen, irgendwann ist der Staubsauger-Einsatz wieder fällig. Wenn man nicht die ganze Wohnung oder das ganze Haus voller Staub haben will, und vor allem gesund bleiben will, ist regelmäßiges Staubsaugen Pflicht. Doch was ist beim Staubsaugen zu Hause wichtig und wie geht es eventuell sogar einfacher?

Die richtige Benutzung des Staubsaugers

Normalerweise sind die meisten Staubsauger recht einfach zu bedienen, doch eine kurze Einweisung zur richtigen Benutzung des Gerätes ist zu empfehlen, um Probleme zu vermeiden.

Zum Beispiel sollten Sie beachten, dass ein Staubsauger zu Hause kein „Allessauger“ ist. Müll und andere Gegenstände sollten also nicht mit dem Staubsauger weggesaugt werden. Auch sollte man vor dem Saugen nachschauen, ob nicht eventuell wertvolle Kleingegenstände wie Schlüssel oder Geld auf dem Boden liegen. Auch das Aufsaugen von Flüssigkeiten sollte man, wenn überhaupt, nur mit einem Dampfsauger oder Wasserstaubsauger ausführen. Anderenfalls wird Ihr Gerät höchstwahrscheinlich schnell kaputt gehen. Und eine Reparatur oder ein neuer Staubsauger kosten unnötig viel Geld.

Die Qual der Wahl

Nicht jeder Staubsauger ist für jede Aufgabe geeignet. Es gibt auf dem Markt die verschiedensten Modelle an Saugern für unterschiedliche Einsatzzwecke. Deshalb sollten Sie sich vor dem Kauf überlegen: Wofür brauche ich den Sauger? Tierbesitzer z.B. freuen sich über ein Gerät, das schnell und effizient Tierhaare aufsaugt. Menschen, bei denen schnell die Wohnung einstaubt, legen mehr Wert auf einen Staubsauger mit hoher Saugkraft. Wer nur ein kompaktes Gerät braucht, ist mit einem Staubsauger ohne Beutel gut beraten. Wer privat oder auf der Arbeit oft Flüssigkeiten aufsaugen muss, für den ist eher ein Nasssauger die bessere Wahl als ein herkömmliches Modell.

Die optimale Pflege des Staubsaugers

Nach dem Saugen wird das Gerät oft gleich wieder weggeräumt, doch Vorsicht: Richtig gepflegt bleibt nicht nur die Saugkraft der Gerätes erhalten, sondern darüber hinaus wird auch seine Lebensdauer verlängert. Achten Sie darauf, dass der Staubsauger vor der Reinigung oder dem Wechsel des Filters nicht in die Steckdose eingesteckt ist. Um auch in Zukunft eine perfekte Saugkraft des Gerätes zu gewährleisten, sollten Sie den Filter regelmäßig ausklopfen. Bei Wasserstaubsaugern entleeren Sie einfach den Schmutzwasserbehälter nach dem Staubsaugen.

Raumluft reinigen und aromatisieren

Bei Verwendung eines Wasserstaubsaugers ist auch eine Reinigung, bzw. Aromatisierung der Raumluft möglich. Sie stellen Ihren Wasserstaubsauger einfach in ein Zimmer und schalten diesen ein, nach einiger Zeit hat der Staubsauger die kpl. Raumluft einmal eingesaugt, durch den Wasserfilter gezogen und wieder an den Raum abgegeben.

Dies ergibt im Zimmer ein wohltuend frisches Klima, wenn Sie dem Wasserfilter Ätherische Öle, z.B. mit Orange-Aroma, beigemischt haben, dann haben Sie Ihre Raumluft zudem mit leichtem Orangenduft aromatisiert.

Blogartikel:

<http://www.dampfsauger.de/blog/dampfsauger-desiderioplus/atherische-ole-sorgen-fur-einen-perfekten-raumduft.html>

Video:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=a_jG8IVqdY

Empfohlene Staubsauger:

Wasserstaubsauger gibt es im Internet bereits ab ca. 200€:

www.wasserstaubsauger.com

Beutelloser Staubsauger Dyson:

<http://dld.bz/Dyson>

Standard-Beutelsauger von Miele:

<http://dld.bz/Miele>

Fliesen, Fliesenfugen und Hartböden reinigen:

Wände und Böden mit Fliesen lassen sich normalerweise sehr leicht reinigen. Es gibt jedoch auch Ausnahmen. Kalkflecken im Bad, Fettflecken in der Küche und ein stark verschmutzter Boden – wenn Sie Fliesen zu Hause haben, kennen Sie diese Probleme.

Gerade auch bei hellen Fliesen stechen Verschmutzungen besonders ins Auge. Daher sollten Sie regelmäßig die Wandbeläge und Bodenbeläge putzen.

Fliesen im Bad sind dabei eine besondere Herausforderung, da auch sie mit der Zeit verschmutzen und entsprechend gereinigt werden müssen.

Besonders problematisch sind meist die Fliesenfugen, weil durch das Wischen der Fliesen zwar der Schmutz von den Fliesen gelöst wird, jedoch nur zum Teil mit dem Wischmopp oder Putzlappen entfernt wird - der Rest Schmutz bleibt in den Fliesenfugen kleben.

Daher findet man in vielen Haushalten eher dunkle Fliesenfugen, die zuvor eigentlich einmal schneeweiß waren. Um solche Fugen wieder in ihrem ursprünglichen weiß erstrahlen zu lassen, wird oft mit einer Zahnbürste nachgeholfen, was zum einen sehr viel Aufwand ist und zum Anderen kein sehr gutes Ergebnis bringt

Wesentlich einfacher und schneller funktioniert dies mit einem Dampfsauger, hier wird der Schmutz mithilfe des heißen Wasserdampfes aus der Fuge, bzw. Fliese, oder Hartboden gespült und im gleichen Arbeitsgang abgesaugt – **Putzen und Saugen in einem Arbeitsgang.**

Die passenden Blogartikel und Videos finden Sie auf unserem Dampfsauger-Blog <http://www.dampfsauger.de/blog>

Video Fugen reinigen:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=l3W39OCt12g

Video Fliesen reinigen:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=4HT1LssDpRQ

Auch Putzroboter können eine Alternative darstellen, diese funktionieren bereits sehr gut in Räumen mit geringer Möblierung. Kleinere Probleme gibt es hier bei engen, zugestellten Räumen mit der Navigation und dem Aufsaugen.

Empfohlene Maschinen und Geräte:

Dampfsauger:

<http://www.dampfsauger.de>

Putzroboter:

<http://dld.bz/Putzroboter>

Vileda Wischmop- und Putzeimer-SET:

<http://dld.bz/Wischmopp>

Teppich reinigen:

Teppiche sind die absoluten Staub- und Schmutzfänger in jedem Haus.

Die Textilböden ziehen Staub an und binden diesen in ihrem Gewebe. Das macht sich erst in einem Raum ohne Teppich bemerkbar, erkennbar an den Staubflusen, die sich auf Hartböden sofort bilden. Diese sind zwar auf Hartböden leicht zu sehen und zu beseitigen aber trotzdem ist dieser Anblick natürlich unerwünscht.

Bei Teppichen gibt es den Nachteil, daß Allergiker große Probleme mit den Staub- und Schmutzresten im Teppich bekommen können, außerdem dunkelt der Teppich durch die aufgenommenen Staubpartikel extrem nach. Das merkt man dann eigentlich erst wieder bei der Reinigung des Teppichs, zum einen an der Menge Schmutzwasser und zum anderen wenn die helleren Farben Ihres Teppichs anfangen wieder langsam zu leuchten.

Den passenden Blogartikel finden Sie auch auf unserem Blog:

<http://dld.bz/teppich-reinigung>

Ein positiver Nebeneffekt bei der Reinigung mit dem Dampfsauger ist die fast vollständige Abtötung und Entfernung von Milben, Milbenkot und Krankheitserregern aus den Teppichfasern, was durch die Anwendung der im Abschnitt „empfohlene Maschinen und Geräte“ genannten Reinigungskonzentrate noch verbessert werden kann.

Ein großer Vorteil bei der Verwendung eines Dampfsaugers oder auch Sprühextraktionsgerätes gegenüber eines herkömmlichen Dampfreinigers ist die eingebaute Absaugfunktion, mit der der gelöste Schmutz und Staub abgesaugt und im Schmutzwasserbehälter gesammelt wird.

Auch mit dem Dampfreiniger kann Schmutz gelöst werden, aber die Schmutzpartikel können mit dem übergezogenen Mikrofasertuch/Baumwolltuch nur unzureichend aus dem Teppich entfernt werden. Einen Teil nimmt das Mikrofasertuch zwar auf, aber ein anderer Teil verbleibt nach wie vor im Teppich.

Bei der Teppichreinigung mit dem Dampfsauger ist jedoch besonders auf die Temperaturbeständigkeit und Farbechtheit des Teppichs zu achten, speziell Kunstfasern sind mit Vorsicht zu behandeln, da die hohen Temperaturen an der Bodendüse bei voller Dampfleistung zum "Verkleben" der Fasern führen können. Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob Ihr Teppich für die Dampfreinigung geeignet ist, probieren Sie den Dampfsauger erstmal an einer nicht sichtbaren Stelle aus, dann können Sie sofort feststellen, ob der Dampfsauger für die Teppichreinigung verwendet werden kann. Wenn Sie den Dampfdruck nach unten regulieren, sinkt die Gefahr, daß Ihr Teppich durch die Reinigung Schaden erleidet zwar deutlich ab, die Reinigungswirkung selbst läßt jedoch in gleichem Maße nach.

Video Teppich reinigen mit dem Dampfsauger:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=rs32HY71gok

Video Nachbereitung Dampfsauger:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Oqpf2YSLaR0

Empfohlene Maschinen und Geräte:

Dampfsauger:

<http://www.dampfsauger.de>

Reinigungskonzentrate für Dampfsauger:

http://karlhaeusler.de/cgi-bin/his-webshop.pl?f=WAG&c=Desiderio&t=t_temgr

Sprühextraktionsgerät:

<http://dld.bz/Spruehextraktionsgeraet>

Naß-/Trockensauger:

<http://dld.bz/Nass-Trockensauger>

Fenster Putzen:

Meist ist das Fenster Putzen eine zeitaufwändige und eher unbeliebte Arbeit, die man gern vor sich herschiebt. Und wenn Sie das Fenster Saubermachen dann doch einmal in Angriff genommen haben, spielt auch oft noch das Wetter nicht mit – entweder stören Sonne oder Regen.

Wenn Sie einen Dampfsauger zur Hand haben, dann haben Sie den Vorteil, daß dieser, genau wie bei der Bodenreinigung den Schmutz anlöst und gleichzeitig absaugt, dies ergibt in der Regel nicht nur ein streifenfreies Fenster, sondern auch praktisch keine Feuchtigkeit und Schmutztropfen auf dem Boden.

Wie die Fugen beim Fliesenboden, sind auch die Fensterrahmen und –Kanten oft ziemlich schwer und mühsam zu reinigen – auch da wirkt ein Dampfreiniger/Dampfsauger Wunder – die meiste Arbeit erledigt der heiße Wasserdampf, der den Schmutz löst.

Unser Blogartikel zum Fenster Putzen:

<http://www.dampfsauger.de/blog/dampfsauger-desiderioplus/fenster-mit-fensterrahmen-reinigen.html>

Video Fenster Putzen mit dem Dampfsauger:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=rBe8ngMh_go

Alternativ hilft beim Fenster Putzen auch Essigwasser oder Brennspiritus in Verbindung mit einem Mikrofasertuch für streifen- und schlierenfreie Sauberkeit.

Einfach einen kräftigen Schuss Essig ins warme Wasser geben und los geht die Putzerei. Manche Leute schwören auch darauf anstatt Essig einen Schuss Brennspiritus ins Putz-Wasser zu geben – auch das wirkt in Verbindung mit einem Mikrofasertuch sehr gut.

Empfohlene Maschinen und Geräte:

Dampfsauger

<http://www.dampfsauger.de>

HARA Fensterwischer-Profi:

<http://dld.bz/Hara-Fensterwischer>

Mikrofasertücher:

<http://www.dampfsauger.de/blog/allgemein/mikrofasertucher-unter-anderem-die-perfekte-erganzung-zum-dampfsauger.html>

Heizkörper reinigen:

Wir werden häufiger darauf angesprochen, ob man den Dampfsauger bzw. Dampfreiniger auch für die Heizkörperreinigung verwenden kann. Nun meiner Meinung nach ist die Anwendung speziell hier hervorragend geeignet.

Das Problem bei den meisten Flachheizkörpern ist, daß sich Schmutz und Staub permanent in den Lamellen absetzen, Sie jedoch keine Möglichkeit haben dort mit einer Bürste oder einem anderen Werkzeug zugange zu kommen.

Mit dem Dampfsauger haben Sie dieses Problem nicht, der heiße Dampf löst den Schmutz und den Staub, ohne daß Sie dort manuell bürsten oder schrubben müssen. Sie setzen einfach die Punktstrahldüse auf den Handgriff und "blasen" den heißen Dampf von oben in die offenen Heizkörperlamellen. Der Dampf löst den Schmutz und den Staub und transportiert diesen dann auf den Boden - dort können Sie ihn dann bequem mit der Boden- oder Fensterdüse Ihres Dampfsaugers einsaugen.

Etwas aufwändiger ist die Reinigung von Heizkörper-Radiatoren. Die Radiatoren sind meist vorne und hinten offen, so daß, wenn Sie Ihren Dampfsauger hier anwenden, der gelöste Schmutz durch den Dampfdruck an die Rückwand geschleudert wird und dort Schlammspuren an die Wand malt. Verhindern können Sie das, indem Sie die Rückwand vorher mit Karton abdecken, dann funktioniert die Heizkörperreinigung mit Ihrem Dampfsauger auch bei Röhren- u. DIN-Radiatoren.

Die Heizkörperreinigung sollten Sie in jedem Fall von Zeit zu Zeit ausführen, denn je stärker die Verschmutzung an den Heizkörpern ist umso mehr Staub wird in Ihrer Wohnung durch die Luftzirkulation direkt von den Heizkörpern im Raum verteilt. Speziell für Hausstauballergiker sehr zu beachten.

Zum Blogartikel:

<http://www.dampfsauger.de/blog/dampfsauger-desiderioplus/heizkorper-mit-dem-dampfsauger-reinigen.html>

Empfohlene Maschinen und Geräte:

Dampfsauger:

<http://www.dampfsauger.de>

Wenco Flachheizkörperbürste:

<http://dld.bz/Heizkoerper-Buerste>

Saubere Heizkörper werden jedoch nicht nur von Ihnen bevorzugt ;-)



Maschinenübersicht:

Bei der Neuanschaffung von Maschinen für Ihren Haushalt, vor allem für Reinigungsaufgaben - achten Sie bitte immer darauf, daß Sie sich eine Maschine zulegen, die genau Ihren Bedürfnissen entspricht und qualitativ überzeugend ist.

„Einfach mal schnell so“ angeschaffte Maschinen, die jedoch nicht Ihre Anforderungen erfüllen, oder von minderer Qualität sind, werden schon bald in der Ecke verstauben, auch wenn diese in der Anschaffung noch so billig waren - am Ende sind diese Geräte für Sie unbrauchbar und haben zudem unnötig Ihr Budget belastet, deshalb achten Sie bei Ihrem Einkauf vor allem auf Qualität und Service.

IV. Aufräumen (Quelle und weitere Tipps <http://www.zeitblueten.com>)

Richtig aufräumen – wie geht das denn?

Schön wäre es ja, wenn ab und zu eine kleine Fee vorbeikommt und mit ein bißchen Zauberei – schwupsdiwups die Unordnung in Wohnung, Haushalt bzw. auf dem Schreibtisch im Nu wieder in perfekte Ordnung verwandelt.

Aufräumen ohne jegliche Anstrengung – das wär´s.

Aber das passiert eben nur im Märchen – bei mir war die Fee jedenfalls bisher noch nie. Also bleibt uns wohl nichts anderes übrig, als selbst ein bisschen den Zauberstab zu schwingen. Dazu hier ein paar „magische Tricks“, wie Sie Unordnung und Chaos wieder in Ordnung „verwandeln“.

1. Schritt für Schritt

Aufräumen in kleinen Arbeitsschritten ist viel leichter zu bewältigen, als die immer größer werdende Unordnung für den großen Aufräumtag X aufzuheben. Auch unser innerer Schweinehund lässt sich mit kleineren Arbeits-Einheiten leichter überlisten. Also immer eins nach dem anderen.

2. Wo anfangen?

Fangen Sie immer dort an aufzuräumen, wo Sie in kürzester Zeit am meisten erreichen können, so das sofort ein Ergebnis sichtbar ist. Das motiviert weiter zu machen. Also eher die Fenster putzen, als den Schrank neu einzuräumen.

3. Keine leeren Hände

Täglich gehen wir mehrmals von Raum zu Raum. Und oft sind wir bequem und lassen Sachen da liegen, wo wir sie gerade verwendet haben. Versuchen Sie immer diese Wege zu nutzen, um etwas zurück an den richtigen Platz zu bringen. Schauen Sie sich kurz um bevor Sie den Raum verlassen und fragen Sie sich, was Sie in den anderen Raum mitnehmen könnten.

4. Das ultimative Ordnungsgeheimnis

Kennen Sie die ultimative Ordnungsregel? Nein?
Dann verrate ich sie Ihnen: Alles hat seinen Platz und kehrt nach dem Benutzen wieder dorthin zurück. Wenn Ihnen diese Regel zur Gewohnheit wird, sollte „Ordnung halten“ in Zukunft ein Klacks sein. Und es ist einfacher, als man denkt - einmal dran gewöhnt, ist so das Ordnung halten gar kein Problem mehr.

5. Feste Zeiten

Reservieren Sie feste Zeiten für Putzaktionen – sogenannte FIX-Zeiten. Ich nutze z. B. die zehn Minuten am Morgen, bevor ich zur Arbeit gehe. Sie glauben gar nicht, was man in zehn Minuten alles schaffen kann.

6. Der ordentliche Fußboden

Wenn ein Zimmer unaufgeräumt ist, fängt man am besten zuerst mit dem Fußboden an. Ist der Fußboden frei geräumt, sieht der Raum sofort ordentlicher aus – das motiviert ungemein - trotz sonstigem Chaos. Das Prinzip „freier Fußboden“ haben übrigens die Shaker – eine amerikanische Religionsgemeinschaft aus dem letzten Jahrhundert – erfunden. Sie hatten für jeden Gebrauchsgegenstand einen extra Haken an der Wand - Besen, Küchenutensilien und sogar Stühle kamen einfach an die Wand.

7. Nicht nur ordnen, sondern auch ausmisten

Schaffen Sie nicht nur Ordnung - „ausmisten“ gehört auch dazu. Also Dinge, die Sie nie benötigen und die nur Platz wegnehmen, gehören verkauft, verschenkt oder auf den Müll. Ordnung halten wird Ihnen so in Zukunft leichter fallen.

8. Neu organisieren

Wenn Sie schon mal dabei sind, fragen Sie sich, was Sie wo besser organisieren können und wie Sie in einem Bereich der Wohnung leichter Ordnung halten können.

9. Zu zweit geht alles leichter

Wie so oft im Leben - auch Aufräumen geht zu zweit viel leichter. Vielleicht kann Ihnen jemand helfen? Machen Sie doch gleich einen kleinen Wettkampf draus, z.B. wer schneller mit einem Zimmer fertig ist, der bekommt als Belohnung... – hoffentlich nicht nur Anerkennung :-)

10. Gönnen Sie sich eine Belohnung

Die frisch aufgeräumte Wohnung ist Belohnung genug. Aber nicht nur! Belohnen Sie sich ruhig nach getaner Arbeit. Gönnen Sie sich mal etwas, was Ihnen gut tut, was Sie gern haben. Spontan gefragt - wie belohnen Sie sich nach der nächsten Aufräumaktion?

V. Wäsche waschen (Quelle und weitere Tipps: www.frag-mutti.de)

Tipp 1: Wäsche sammeln

Es ist nicht immer notwendig, jede Woche alles durchzuwaschen. Falls sie einen Balkon haben, ist ein Kleiderhaken nützlich, um miefige Sachen erst einmal zu lüften. Und wenn man zuvor die Kleidung ausgeschlagen hat, "bügelt" die Luftfeuchtigkeit über Nacht auch den einen oder anderen Knitterfald wieder raus. So kann man Sachen auch mehrmals anziehen, ohne dass es besonders ins Auge springt.

Tipp 2: 90 Grad muss nicht sein.

Nicht immer ist man gleich dicker geworden, wenn mal die Unterhose kneift. Auch Unterwäsche wird mit drei bis vier 40° Wäschen sauber, wenn sie nicht gerade unter „Bremsspuren“ leidet. Alle sechs Wochen oder besser noch nur bei Bedarf die Wäsche mit 60° waschen reicht völlig aus.

Wichtig ist den Wasserhärtegrad herauszufinden. Bei 3-4 (sehr hart) sollte man auf jeden Fall einen Kalklöser-Tab mit in die Waschmaschine geben – und es muss kein superteures Calgonit sein, das billige vom Aldi usw. tut es auch. Und probieren Sie mal, gerade bei Weißwäsche, in den letzten Spülgang einen Schuss Essigessenz anstelle eines Weichspülers zu tun, das schlägt den Kalk aus der Wäsche und hält die Maschine fit. Keine Angst - es riecht nicht danach.

Wenn Sie einen Trockner haben, brauchen Sie keinen Weichspüler.

Tipp 3: Wollsocken

Nicht bei 60 Grad waschen – legen Sie Wollsocken in die Sonne, danach dürfen sie ausgeschüttelt und wieder angezogen werden. Verwendet man die Socken nicht zum Bodenputzen, reicht diese Behandlung völlig aus. Im Winter ein oder zwei Stunden auf die Heizung, dann sind sie auch wieder frisch. Ansonsten bei 40° mit den anderen Pullis im Wollwaschgang waschen und nicht schleudern - die Pullis auch nicht.

Bettwäsche: immer im Set waschen, andersfarbige Laken separat waschen. Ein Set pro Maschinenfüllung ist ausreichend. Auch hier sind 40° normalerweise genug – bei „Eiweißflecken“ etwas heisser wenn die Wäsche im 14-tägigen Rhythmus gewechselt wird. Geben Sie ein paar T-Shirts in ähnlichen Farben dazu und die Maschine ist ausreichend befüllt.

Für Freunde von indischen Waschnüssen: leider vergraut die Wäsche aufgrund des Mangels an Tensiden. Da unsere Kleidungsstücke schon beim Kauf mit optischen Aufhellern behandelt wurden vertragen sich Backpulver und Waschnüsse einfach nicht. Doch wer nicht unbedingt Wert auf Strahlendes Weiß legt, sollte mit

Waschnüssen - zumindest aus ökologischer Sicht – richtig liegen.

Schmutzflecken - Blut?

Generell am besten mit Enzymen – erhältlich in gut sortierten Naturkostläden oder Apotheken - vorbehandeln. Eine Nacht einweichen (egal ob Weiß- oder Buntwäsche) dann sind die Flecken soweit gelöst, dass sie nach einem Mal waschen wieder sauber sind – ganz ohne irgendwelche Superspezialflecklöser à la Vanish Oxi-Action.

Strahlend weiße Wäsche erreicht man mit Natron - was in jeder Drogerie erhältlich ist. Anstatt Enzymen können Sie auch ein paar Späne Kernseife mit ein wenig heißem Wasser übergießen. Diese hochdosierte Lauge funktioniert gut als Flecklöser oder kann mit Wasser zum Einweichen verwendet werden. Für organische Flecken also durchaus ein wirkungsvolles Mittel

Empfohlene Maschinen und Geräte:

Waschmaschine Miele:

<http://dld.bz/Miele-Waschmaschine>

Wäschetrockner Miele:

<http://dld.bz/Miele-Wschetrockner>

Wäschespinnne

<http://dld.bz/Wasche-Spinne>

Wäscheständer:

<http://dld.bz/Wasche-Stander>

VI Wäsche bügeln (Quelle und weitere Tipps www.hilfreich.de)

Richtig bügeln – knitterfrei!

Kaum jemand bügelt wohl wirklich gerne. Und schon gar nicht Bundfalten. Doch richtig bügeln ist gar nicht so schwer.

Bügeln zählt wohl zu den unbeliebtesten Haushaltstätigkeiten und viele schieben es so lange vor sich her, bis sich ein Riesenberg Knitterwäsche aufgetürmt hat. Lassen Sie es nicht soweit kommen! Mit ein paar einfachen Regeln können Sie schnell und bequem lernen wie man richtig bügelt.

Viele sagen sogar, dass Bügeln für sie wie eine entspannende Meditation ist – naja, zumindest nicht bei mir...

Was bügeln?

Was muss eigentlich überhaupt gebügelt werden? Arbeiten Sie in einem repräsentativen Büro z. B. einer Bank müssen Ihre Hemden absolut knitterfrei und die Bügelfalten rasiermesserscharf sein. Als Handwerker ist Ihnen Knitterfreiheit jedoch eher egal. Sie müssen also selbst entscheiden, welche Sachen Sie bügeln wollen. Normalerweise gehören dazu Hemden, T-Shirts, Bundfaltenhosen, Bettwäsche und Tischdecken.

Im Sitzen oder Stehen?

Wer zum ersten Mal bügelt, wird sich fragen, ob er dabei lieber stehen oder bequem auf einem Stuhl sitzen sollte. Ärzte empfehlen letztere Möglichkeit. Aus ergonomischer Sicht wird hierbei der Rücken mehr geschont und selbst bei einem stundenlangen Bügelmarathon gibt es so gut wie keine Nackenverspannungen. Ideal ist ein rollbarer Stuhl ohne Armlehnen, der höhenverstellbar sein sollte. Außerdem sollte das Bügelbrett genügend Beinfreiheit bieten. Wenn Sie bereits zu den Bügelprofis gehören aber dies bisher immer im Stehen erledigt haben, wird Bügeln im Sitzen zunächst eine kleine Umstellung sein, aber bei Rückenbeschwerden ist Sitzen Pflicht.

Wenn Sie das Bügeln im Stehen bevorzugen, sollten Sie das Bügelbrett möglichst auf Beckenhöhe einstellen. Außerdem sollten Sie so nahe wie möglich an das Brett herantreten. Die optimale Haltung beim Bügeln ist eine leichte Schrittstellung, bei der das vorne stehende Bein leicht gebeugt sein sollte. Für zusätzliche Entlastung kann außerdem ein kleines Fußbänkchen sorgen, auf das abwechselnd die Füße gestellt werden können. Am besten stellen Sie den Wäschekorb auf einen Stuhl, so wird Bücken überflüssig und der Rücken weiter entlastet.

Die richtige Temperatur

Moment! Bügeln Sie nicht einfach drauf los, sondern schauen Sie sich vorher Ihre Kleidungsstücke etwas genauer an. Manche vertragen nur geringe Temperaturen, manche dürfen gar nicht gebügelt werden. Die kleinen Schildchen, die an jeder Textilie befestigt sind geben meist darüber Auskunft.

Richtig Bügeln für Kenner

Nach einiger Zeit wird Ihnen das Bügeln immer leichter fallen. Doch einige Herausforderungen gibt es trotzdem, die gemeistert werden wollen - zum Beispiel die Bügelfalte oder T-Shirts mit glitzernden Applikationen. Aber auch dafür gibt es Tipps und Tricks.

Anleitung: Wenn Sie eine bestimmte Reihenfolge beim Bügeln einhalten, geht alles fast wie von selbst. Da am häufigsten Oberhemden, Blusen sowie Anzughosen gebügelt werden, sollten diese Fälle hier mal ganz ausführlich erklärt werden. Keine Angst wenn Sie das allererste Mal ein Bügeleisen in der Hand halten. Kleinere Fehler sind schnell wieder behoben und nach spätestens drei Hemden sind Sie ein Bügel-Profi.

Anleitung: Hemden bügeln

Als Faustregel gilt: Immer mit den kniffligsten Stellen beginnen. Bei Hemden ist das der Kragen, die Manschetten und die Knopflochleiste, welche meist aus mehreren Stofflagen bestehen und nicht so leicht verknittern. Hängen Sie das Hemd nach dem Waschen auf einen Bügel, damit es bereits ein wenig vorglättet. Nun legen Sie das Hemd mit der Rückseite zu Ihnen ausgebreitet aufs Brett und bügeln zunächst den Kragen und zwar von den Spitzen nach innen. Drehen Sie nun das Hemd um und bügeln Sie den Kragen von der anderen Seite. Nun folgen die Manschetten bei denen Sie auch wieder mit der Rückseite beginnen. Anschließend kommt die Knopflochleiste dran, die aber nur von der Rückseite gebügelt wird. Sollte Sie ein Ärmelbrett besitzen, setzen Sie dieses nun ein. Die Ärmel werden an der Innennaht ausgerichtet und von der Schulter zu den Manschetten gebügelt. Zum Schluss kommt die Vorderseite des Hemdes, dann die Rückseite, beginnend vom Kragen bis zum Saum. Hängen Sie das Hemd nach dem Bügeln auf einen Kleiderbügel, um nachträgliches Verknittern und das Entstehen von Stockflecken zu vermeiden.

Anleitung: Hosen bügeln:

Auch bei Hosen fängt man mit den schwierigsten Stellen an und zwar den Hoseninnentaschen und dem Bund. Beides wird zuerst von links und dann von rechts gebügelt. Hosen ohne Bundfalte werden mit der Rückseite nach oben auf das Brett gelegt, so daß die äußere Seitennaht parallel zur Bügelbrettkante verläuft. Drehen Sie anschließend das Bein und bügeln Sie die Vorderseite. Mit dem zweiten Hosenbein machen Sie es genauso. Bügelfalten in der Hose sind da schon

schwieriger. Es gibt unterschiedliche Verfahren, daher sollten Anfänger dies zunächst von einem Profi erledigen lassen und dabei zuschauen.

Allgemeine Regeln für das Bügeln

- Immer vom Weiten ins Enge bügeln, so werden auch schmale Partien glatt
- Gleichartige Textilien immer nacheinander bügeln („Fließbandarbeit“)
- Abstehende Teile werden immer zuerst gebügelt
- Bügeln Sie Immer vom Körper weg, auf dem Bett liegt der ungebügelte Teil, der bereits gebügelte hängt herunter
- Doppelte Stoffteile (Kragen, Ärmel) immer zuerst von links, dann von rechts bügeln
- Kein Dampfbügeleisen? Wäsche vor dem Bügeln mit Wasser einsprühen!

Empfohlene Maschinen und Geräte:

Bügelhocker:

<http://dld.bz/Bugel-Hocker>

Dampfbügeleisen passend zum Dampfsauger:

<http://www.dampfsauger.de/blog/allgemein/bugeln-mit-einem-dampfbuegeleisen-auf-den-dampfdruck-kommt-es-an.html>

Bügelbrett mit Absaugung und Heizung:

<http://karlhaeusler.de/cgi-bin/his-webshop.pl?Nr28807.x=32&Nr28807.y=30>

Sie DÜRFEN diesen Report gerne an Freunde, Bekannte, Kollegen oder Nachbarn weiterreichen.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Imprint

Tipps, die Ihre Hausarbeitszeit halbieren

Michael Häußler

ISBN 978-3-00-041016-1